

# UNIVERZITA KARLOVA

Husitská teologická fakulta

## **Dobrovolnictví v péči o seniory v období pandemie COVID-19**

## **Volunteering in the Care of the Elderly during the COVID-19 Pandemic**

Diplomová práce

Vedoucí práce:

MUDr. Jiřina Ondrušová, Ph.D.

Autor:

Bc. Lucie Krátká

Praha 2021

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat své vedoucí diplomové práce, MUDr. Jiřině Ondrušové za čas, úsilí, rady, odborné vedení a ochotu, kterou mi při zpracování práce poskytla.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou diplomovou práci na téma „Dobrovolnictví v péči o seniory v období pandemie COVID-19“ vypracovala samostatně. Dále prohlašuji, že všechny použité prameny a literatura byly řádně citovány a že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Bc. Lucie Krátká

## **Anotace**

Diplomová práce se zabývá tématem Dobrovolnictví v péči o seniory v období pandemie COVID-19. Teoretická část práce je zaměřena na obsah pojmu dobrovolnictví, jeho stručnou historii, legislativní ukotvení a také možné formy a motivy dobrovolnické činnosti. Další kapitola se věnuje onemocnění COVID-19 a jsou zde popsány jeho příznaky, prevence a možné důsledky. Dále se v práci soustředím na seniory a vliv, který epidemie může mít na tuto konkrétní skupinu. V poslední kapitole teoretické části jsou představeny oblasti podpory v dobrovolnické sféře a konkrétní projekty, které v tomto období vznikaly. Praktická část této práce se skrze rozhovory s dobrovolníky zabývá individuálním pohledem na dobrovolnickou činnost v době pandemie. Zde je ukázáno, jak byli aktivitou ovlivněni a jaké jedinečné zkušenosti dobrovolníci za těchto specifických podmínek získali.

## **Annotation**

This thesis is focused on the subject of volunteering in seniors care in the times of the Covid-19 pandemic. The theoretical part of this study covers the definition of volunteering, its brief history, its legal background as well as possible forms of and motivations for volunteering work. A separate chapter is dedicated to the Covid-19 disease and describes its symptoms, prevention and possible effects. I also discuss the impact the pandemic can have on seniors. At the end of the theoretical part there are presented areas of support in the volunteering sector and specific projects that were run in this period. The practical part of this work explores individual views on volunteering and the impact of the pandemics through interviews with active volunteers. It displays the unique experiences of volunteering under such specific circumstances.

## **Klíčová slova**

Dobrovolnictví, senior, COVID-19, stáří, podpora

## **Key words**

Volunteering, the elderly, COVID-19, old age, support

# Obsah

<b>Obsah.....</b>	<b>5</b>
<b>Seznam zkratk .....</b>	<b>7</b>
<b>Úvod.....</b>	<b>8</b>
<b>1. Dobrovolnictví .....</b>	<b>10</b>
1.1. Definice.....	10
1.2. Stručná historie dobrovolnictví na území ČR.....	12
1.3. Legislativa.....	13
1.4. Formy dobrovolnictví .....	15
1.5. Motivace k dobrovolnictví.....	17
<b>2. Pandemie COVID-19 .....</b>	<b>21</b>
2.1. Onemocnění a jeho příznaky .....	21
2.2. Očkování.....	24
2.3. Prevence.....	25
2.4. Důsledky pandemie.....	27
<b>3. Ohroženost seniorské populace v období pandemie .....</b>	<b>30</b>
3.1. Rizikové faktory pro seniory .....	32
3.2. Možné důsledky pandemie pro seniory .....	35
<b>4. Projekty zaměřené na podporu seniorů za doby pandemie v ČR.....</b>	<b>41</b>
4.1. Oblasti, na které se projekty převážně zaměřují .....	41
4.2. Konkrétní projekty a činnosti .....	44
<b>5. Praktická část .....</b>	<b>48</b>
5.1. Cíl práce.....	48
5.2. Metoda a sběr dat.....	49
5.3. Výběr respondentů .....	50
5.4. Rozhovory.....	50
5.5. Vyhodnocení rozhovorů .....	67
5.6. Shrnutí.....	72
<b>Závěr.....</b>	<b>74</b>

<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>76</b>
<b>Přílohy .....</b>	<b>82</b>
<b>Summary .....</b>	<b>89</b>

## **Seznam zkratek**

CDC – Centers for Disease Control and Prevention (Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí)

ECDC – European Centre for Disease Prevention and Control (Evropské středisko pro prevenci a kontrolu nemocí)

IAVE – International Association for Volunteer Effort (Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí)

NCBI – National Center for Biotechnology Information (Národní centrum pro biotechnologické informace)

PCR – Polymerázová řetězová reakce

PES – Protiepidemický systém České Republiky

WHO – World Health Organization (Světová zdravotnická organizace)

YMCA – Young Men's Christian Association (Křesťanské sdružení mladých lidí)

## Úvod

Téma této diplomové práce „Dobrovolnictví v péči o seniory v období pandemie COVID-19“ jsem si zvolila z několika důvodů. Epidemie s sebou přinesla velkou škálu nejrozličnějších problémů a rizik, které byli tíživé pro celou populaci. Jsou však skupiny, pro které byly tyto komplikace náročnější než pro většinovou společnost. Mezi ně patří právě senioři. Toto téma je podstatné, jelikož na našem území v posledním období populace výrazně stárá a senioři nyní tvoří její nemalou část. Na konci roku 2019, tedy před propuknutím pandemie, tvořila seniorská část jednu pětinu obyvatelstva v České republice. S pandemií přišlo mnoho nových rizik, zdravotních i sociálních, které seniory ohrožovaly a bylo tedy velmi důležité včasné zakročit a snažit se jejich důsledky zmírnit v co nejvyšší možné míře. Na téma dobrovolnictví jsem se zaměřila díky svému zaměstnání, jakožto koordinátor dobrovolníků v nemocnici. Chtěla jsem poukázat na pozitivní aspekty, které se v této nelehké době objevily. Mnoho lidí tato pohroma aktivizovala a podpořila ke vzájemné pomoci, na což je dle mého názoru důležité upozornit a ocenit, kolik různých možností pomoci se v této situaci vytvořilo.

Cílem práce je popsat dobrovolnictví v péči o seniory v období pandemie COVID-19, specifická rizika pro populaci seniorů v souvislosti s touto situací a projekty zaměřené na podporu seniorů v této době v České republice.

Teoretická část se zaměřuje na popis dobrovolnictví, onemocnění COVID-19 a důsledky, které s sebou může přinést. V první kapitole se věnuji samotnému dobrovolnictví jako celku. Je zde shrnuta stručná historie, legislativní ukotvení, formy a možnosti dobrovolnické činnosti a možná motivace k jejímu výkonu. Druhá kapitola se zaměřuje na onemocnění COVID-19. Je zde stručně popsán průběh šíření epidemie, jaké mohou být příznaky a průběh onemocnění. Dále se zde věnuji možné prevenci a opatření, která byla zavedena pro ochranu populace. Třetí kapitola popisuje ohroženost seniorské populace. Zde se zabývám faktory, které pro seniory představují zvýšené riziko a možné důsledky, které s sebou onemocnění a celkový stav pandemie ve společnosti může přinést. Poslední čtvrtá kapitola je věnována projektům vzniklým na podporu seniorské populace v tomto období. Jsou zde ukázány oblasti, na které se aktivity soustředily a konkrétní projekty, které v tomto období vznikly.



Jelikož je vliv projektů na seniorskou populaci popsán již v teoretické části, praktickou část jsem věnovala pohledu, který na svou činnost mají samotní dobrovolníci. Oslovila jsem jedince, kteří se dobrovolnické činnosti zaměřené na péči o seniory v období pandemie COVID-19 věnovali a pomocí rozhovorů jsem zaznamenávala jejich zkušenosti v tomto odvětví. Soustředila jsem se na motivaci, která je k dobrovolnictví vedla, na to, jaký vliv na ně výkon činnosti v tomto období měl, a co dobrovolnictví přineslo nejen společnosti, ale i jim samotným. Výstupem této části má být vhled do dobrovolnického světa očima dobrovolníků.

# 1. Dobrovolnictví

Dobrovolnictví je komplexní pojem, pod kterým se skrývá rozsáhlé množství činností a aktivit zasahujících do mnoha sfér. Neexistuje tedy definice, která by jednotně pojem vyznačovala. Jsou však specifické znaky, které jsou pro dobrovolnictví charakteristické, a lze jimi definovat jeho obsah.

## 1.1. Definice

Z obecného hlediska je několik pojmů, které s dobrovolnictvím úzce souvisí a tvoří jeho kořeny. Nejpodstatnějším je dobročinnost neboli filantropie, které lze chápat jako humanisticky motivovanou činnost zaměřenou na podporu a pomoc. Počátky rozvoje takovýchto motivů se objevují zejména v křesťanství a celkově se rozvíjí skrze kulturu dané oblasti. *„Dobrovolnictví není v lidské společnosti něčím novým, v každé kultuře a společnosti pomáhali ti, kteří na tom byli lépe, méně šťastným, kteří kvůli nemoci, chudobě či přírodní katastrofě pomoc potřebovali. Solidarita a vzájemná pomoc tvoří základ existence lidské společnosti i všech náboženství.“* (Tošner, Sozanská, 2006).

Tošner a Sozanská (2006) zmiňují, že dobročinnost je možno rozdělit na dvě formy. A to na dárcovství, které spočívá především ve finančních a hmotných darech, a právě dobrovolnictví. Ve Slovníku sociální práce Matoušek (2008) dobrovolnictví definuje jako: *„neplacenou a nekariérní činnost, kterou lidé provádějí proto, aby pomohli svým bližním, komunitě nebo společnosti.“* Klíčovým aspektem je tedy výkon činnosti z vlastní vůle bez očekávání odměny, kdy lidé věnují svůj čas, dovednosti a energii ve prospěch druhých. Právě motiv svobodné vůle a rozhodnutí přináší dobrovolnictví jeho smysl a možnost naplnit potenciál na co nejvyšší možné úrovni. Na Světové dobrovolnické konferenci z roku 2001 zaznělo poselství: *„Svobodně a dobrovolně zvolená aktivita a pomoc jsou tím, co činí z dobrovolníka nositele procesu změn ve společnosti. Jeho tvořivá energie je silou, která pomáhá hledat a otevírat zdroje a možnosti nových řešení. Tím se stává mostem v procesu spolupráce mezi státem, komerčním sektorem a sektorem neziskových organizací.“* Jedná se tedy o pomyslný základní kámen občanské společnosti.

Další definice tohoto pojmu lze nalézt u Pennera (2002 in Frič, Pospíšilová, 2010). Dobrovolnictví určuje jako dlouhodobé, plánované a svobodně zvolené prosociální

chování ve prospěch cizích druhých osob, které se odehrává v kontextu organizace. Cnaan (1996) za dobrovolnictví považuje dobrovolné darování svého času a talentu za účelem poskytnutí služeb a splnění úkolů bez očekávání finanční odměny. Také má zahrnovat přímou účast občanů na poskytování služeb. Dekker a Halman (2003 in Frič, Pospíšilová, 2010) i přes rozdílné definice nacházejí společné prvky dobrovolnictví. Jsou to:

- **nepovinnost** činnosti
- činnost je vykonávána **ve prospěch druhých**
- činnost je **neplacená**

Také uvádí čtvrtý a méně častý definiční prvek, kterým je organizační kontext.

Po celém světě existuje mnoho asociací a organizací, které se zabývají dobrovolnickou činností. Z počátku byla mířena na pomoc nejpotřebnějším a posléze se rozvíjela do nejrůznějších odvětví. V dnešní době lze nalézt dobrovolnickou aktivitu ve sféře sociální pomoci, ve zdravotnictví, v ekologicky zaměřených projektech či při kulturních a sportovních akcích. Dobrovolnické činnosti tak nabízí různorodá uplatnění. Celkově posílit, podporovat a propagovat tuto činnost se snaží Mezinárodní asociace pro dobrovolnické úsilí (IAVE). Ta dobrovolnictví definuje jako způsob, jakým:

- lze udržovat a posilovat lidské hodnoty komunity, péče a služby
- jednotlivci mohou vykonávat svá práva a povinnosti jako členové komunit, zatímco se během svého života učí a rostou a realizují svůj plný lidský potenciál
- je možné vytvořit propojení napříč rozdíly, které nás oddělují od sebe, abychom mohli žít společně ve zdravých a udržitelných komunitách a společně poskytovat inovativní řešení našich společných výzev a formovat naše společné osudy<sup>1</sup>

Na dobrovolnictví je zde nahlíženo, jako na základní prvek všech společností a činnost, která stojí za budováním zdravého společenství s respektem k důstojnosti všech lidí prostřednictvím celosvětové spolupráce. Hlavními zásadami dobrovolnictví by měla být rozmanitost způsobů, kterými se lidé jako dobrovolníci mohou angažovat, začlenění a účast dobrovolníku bez ohledu na jejich rasu, vyznání, sociální postavení, věk či pohlaví, dále rozvoj partnerství mezi lidmi, organizacemi a vládami, dopad v oblasti udržitelného

---

1 International Association for Volunteer Effort: The Universal Declaration on Volunteering [online]. Dostupné z: <https://www.iave.org/advocacy/the-universal-declaration-on-volunteering/>.

rozvoje jako prostředek k řešení nejdůležitějších výzev světa a uznání zásadní role dobrovolnictví při podpoře míru a lidského rozvoje.<sup>2</sup>

I když se definice různě liší, lze konstatovat, že dobrovolnická činnost by měla být taková činnost, kterou jedinec vykonává ze své vlastní vůle, nečeká za odvedenou práci odměnu, přispívá jejím výkonem společnosti a jeho samotného by měla vnitřně obohatit.

## 1.2. Stručná historie dobrovolnictví na území ČR

Počátky dobrovolnictví v Evropské kultuře lze hledat v **činnosti církevních charitativních organizací**, která byla zaměřena především na podporu a pomoc chudým a potřebným. Jednalo se však spíše o „zájmové“ dobrovolnictví a k profesionalizaci docházelo v průběhu času. V českých zemích k rozvoji dobročinnosti došlo v 19. století, které bylo spojeno s **národním obrozením**. Utvářela se řada vlasteneckých spolků a občanských asociací, které podporovali rozmach kultury, umění, vědy a vzdělání (Frič, 2001).

Další mezníkem byl vznik Československa a takzvaná **První republika**. Se založením republiky v roce 1918 přišel i nárůst nadační a spolkové činnosti, která měla převážně národnostní princip, jakožto například organizace české, německé, polské či židovské. Nově vznikající spolky také čerpali inspiraci v zahraničí a vznikaly po vzoru již fungujících útvarů. Zde lze zmínit například YMCA či Skaut. V tomto období bylo také ve vlastnictví dobrovolných spolků řada ústavů či škol a díky tomu dostaly i určité úřední pravomoci. Celkově se dobrovolnictví a neziskový sektor za První republiky soustředil zejména na sociální problémy, problém chudoby, ochranu veřejného zdraví, dětí a mládeže. Stále se také rozvíjela činnost v oblasti vzdělávání a kultury, která představovala jádro společenského života (Frič, 2000).

Zlatý věk neziskového sektoru První republiky byl však **nejprve přerušena německou okupací** a následky druhé světové války a posléze **vznikem socialistického státu**. Činnost nezávislých organizací byla přerušena či centrálně řízena státem. Komunistická strana zavedla přísné kontroly a organizace museli být spojeny v tzv. Národní frontu. V tomto období byla přerušena také charitativní činnost církve a započala tak stagnace organizované dobročinnosti. Toto období skončilo až po listopadové revoluci

---

2 International Association for Volunteer Effort: Strategic Direction [online]. Dostupné z: <https://www.iave.org/about-iave/strategic-direction/>.

roku 1989, která se nesla v duchu humanistických hodnot a dala prostor tvorbě nových občanských aktivit a organizací (Tošner, 2006). **Od počátku 90. let 20. století** se tedy dobrovolnictví v České republice začalo plně rozvíjet. V roce 1998 vznikl článek organizace HESTIA – Národní dobrovolnické centrum<sup>3</sup> a jednalo se o první profesionálně vedené dobrovolnické centrum u nás.

Významným se pro celý svět stal také **rok 2001**, jelikož Organizace spojených národů vyhlásila začátek tohoto století za Mezinárodní rok dobrovolníků. Česká republika toto usnesení podpořila a vytvořila Národní koordinační výbor pro průběh Roku dobrovolníků. S tím začaly vznikat i nové neziskové organizace, dobročinná centra a jejich činnost se profesionalizovala. Byla také udělena první cena Křesadlo - Cena pro obyčejné lidi, kteří dělají neobyčejné věci. Toto ocenění je udělováno organizací HESTIA a jejím cílem je ocenit práci dobrovolníků a ukázat veřejnosti přínos jejich činnosti pro společnost<sup>4</sup>. Samotné dobrovolnictví však stále nebylo jasně vymezené, definované a zakotvené v právních dokumentech našeho státu. Tak se stalo o rok později, v roce 2002, kdy vstoupil v platnost zákon č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů (zákon o dobrovolnické službě). Tímto byl utvořen první právní rámec pro oblast dobrovolnictví v České republice. Dalším rokem, který významně přispěl k rozvoji dobrovolnictví, byl rok 2011, který byl vyhlášen Evropským rokem dobrovolných činností na podporu aktivního občanství. Toto vyhlášení Evropské unie mělo za cíl vyzdvihnout a motivovat občany k dobrovolné činnosti.

### 1.3. Legislativa

V České republice je dobrovolnická služba definována a upravována převážně **zákonem č. 198/2002 Sb., o dobrovolnické službě a o změně některých zákonů** (zákon o dobrovolnické službě), který vstoupil v platnost 24. 5. 2002. Zde jsou vymezeny pojmy spjaté s dobrovolnickou činností a podmínky, za kterých jsou státem podporované organizované dobrovolnické služby. Zákon prošel poslední novelou v roce 2014, a to především jako reakce na novelu občanského zákoníku.

---

3 Co jsme již zažili | HESTIA. Dobrovolnictví | HESTIA [online]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/cz/o-hestia/co-jsme-jiz-zazili>.

4 Křesadlo | HESTIA. Dobrovolnictví | HESTIA [online]. Dostupné z: <https://www.hest.cz/kresadlo/>.

Dobrovolnická služba je zde vymezena jako aktivita, při které dobrovolník za určitých podmínek poskytuje pomoc bez nároku na odměnu.

V § 2 zákon o dobrovolnické službě jsou tyto podmínky vymezeny následovně:

*(1) Dobrovolnickou službou je činnost, při níž dobrovolník poskytuje:*

*a) pomoc nezaměstnaným, osobám sociálně slabým, zdravotně postiženým, seniorům, příslušníkům národnostních menšin, imigrantům, osobám po výkonu trestu odnětí svobody, osobám drogově závislým, osobám trpícím domácím násilím, jakož i pomoc při péči o děti, mládež a rodiny v jejich volném čase,*

*b) pomoc při přírodních, ekologických nebo humanitárních katastrofách, při ochraně a zlepšování životního prostředí, při péči o zachování kulturního dědictví, při pořádání kulturních nebo sbírkových charitativních akcí pro osoby uvedené v písmenu a), nebo*

*c) pomoc při uskutečňování rozvojových programů a v rámci operací, projektů a programů mezinárodních organizací a institucí, včetně mezinárodních nevládních organizací.*

*(2) Za dobrovolnickou službu uvedenou v odstavci 1 se nepovažuje činnost týkající se uspokojování osobních zájmů, anebo je-li vykonávána v rámci podnikatelské nebo jiné výdělečné činnosti anebo v pracovněprávním vztahu, služebním poměru nebo členském poměru.*

*(3) Dobrovolnická služba je podle své povahy krátkodobá nebo, je-li vykonávána po dobu delší než 3 měsíce, dlouhodobá.*

Dále je zde uvedena podmínka stanovující věkovou hranici fyzické osoby, která se chce stát dobrovolníkem. Pro výkon na území České republiky musí být osoba starší patnácti let, pro výkon dobrovolnické služby v zahraničí je pak hranice stanovena nad osmnáct let.

§ 5 obsahuje náležitosti, které musí splňovat smlouvy mezi dobrovolníkem a vysílající organizací. Zde se rozlišuje, zda se jedná o krátkodobou či dlouhodobou dobrovolnickou službu, a také zda je činnost vykonávána na území České republiky či v zahraničí. Dále je popsán systém podmínek, které musí vysílající organizace splnit pro získání akreditace. Ta je udělována Ministerstvem vnitra a slouží k zajištění standardní kvality služeb.

V § 6 jsou také obsaženy povinnosti, které pro vysílající organizace vznikají. V neposlední řadě jsou v zákoně uvedeny podmínky pro využívání dobrovolnické služby státem a dotace, které mohou být vysílajícím organizacím poskytnuty.

Další části se věnují daním z příjmu, důchodovému pojištění a veřejnému zdravotnímu pojištění, na které mají za určitých podmínek nárok dobrovolníci vykonávající dlouhodobou dobrovolnickou službu.

Tento zákon zajišťuje celkové ukotvení a podstatné informace o dobrovolnické službě. Představuje veřejné společnosti, co dobrovolnická služba přesně obnáší, ukazuje dobrovolníkům, na jaké zprávy mají nárok, jaká práva a povinnosti náleží jim i organizacím, které dobrovolnickou službu poskytují. Tento zákon lze brát i jako nástroj, který lidem vykonávajícím dobrovolnickou činnost poskytuje určité jistoty a postavení, které jim náleží.

## 1.4. Formy dobrovolnictví

Dobrovolnictví je velmi komplexní činnost, která zasahuje v mnoho sférách na různých úrovních. Existuje tedy několik typů a možností jak lze dobrovolnictví dělit.

Dle Matouška (2008) lze rozlišovat dobrovolnictví na **vzájemně prospěšné** či **veřejně prospěšné**. První typ zahrnuje zájmové skupiny, které společně sdílejí osobní zájmy. Činnost je tedy vykonávána pro vlastní komunitu. V druhém případě je jedná o činnost, která má přínos pro dobrovolníka i pro klienta. Spočívá v poskytnutí času a vlastních dovedností pro veřejně prospěšný cíl. Dále Matoušek (2008) uvádí, že lze dobrovolnictví dělit na **formální** a **neformální**. Formální forma dobrovolnictví obsahuje smlouvu mezi dobrovolníkem a agenturou, zaškolení a supervizi dobrovolnické činnosti. Druhá forma spočívá v osobních domluvách a osobních kontaktech. Jedná se tedy o jakoukoli pomoc poskytnutou z vlastní vůle bez nároku na odměnu.

Tošner a Sozanská (2006) na dobrovolnou činnost a službu nahlíží z několika pohledů. První je z **hlediska historického vývoje**. Zde se rozlišuje vývojově starší evropský model, který spočívá v komunitě. *„...na základě společných zájmů se dobrovolníci spontánně setkávají v přirozeném společenství, jakým je církev či sportovní nebo dětská organizace. Z některých komunit se stávají profesionální dobrovolnická*

*centra, ale specializovaná na určitou sociální nebo věkovou skupinu či určitý druh dobrovolné činnosti.*“ Druhý mladší model je americký neboli manažerský. Zde s dobrovolníky pracují profesionálně vedená dobrovolnická centra, která vyhledávají altruisticky zaměřené občany a nabízejí možnost dobrovolnictví v řadě oborů.

Druhý pohled je rozlišován **z hlediska cesty, kterou se dobrovolnictví ubírá.** Může vzniknout „*zdola nahoru*“. Tato cesta je založena na neformální skupině přátel, kteří společně vykonávají určitou činnost a dále se vyvíjí až k registrované neziskové organizaci. Druhá cesta je „*zvenčí dovnitř*“. Zde již strukturovaná organizace s pracujícími profesionály započne spolupráci s dobrovolníky.

Třetí možné dělení je dle **role, kterou dobrovolnictví hraje v organizaci,** a v jaké míře využívá pomoc dobrovolníků. Dle Tošnera a Sozanské (2006) jsou tři možné úrovně. V prvním případě je chod organizace na dobrovolnících přímo závislý. Zde, vedle malé skupiny profesionálů, jsou dobrovolníci rozhodující silou organizace a skrze ně jsou naplňovány hlavní poslání a cíle. Druhou možností je, že dobrovolníci vykonávají činnost společně s profesionálními zaměstnanci. Zde dobrovolnictví nehraje základní roli v provozu organizace a zastupuje výkon činnosti, která by jinak musela být zajištěna profesionálně. Tento typ spolupráce přispívá především ke snížení finančních nákladů organizace. V posledním případě činnost dobrovolníků není nepostradatelná pro chod samotné organizace, ale pomáhá zkvalitňovat její služby a usnadňovat provoz. Dobrovolnictví tedy doplňuje a zkvalitňuje služby, ale organizace na nic není existenčně závislá.

Poslední možné dělení, které autoři uvádějí (Tošner, Sozanská, 2006), je **z hlediska časového vymezení.** Prvním typem je zapojení při jednorázových akcích. Často se jedná o různé sbírky, benefiční akce, kampaně a koncerty, které se pořádají jednou či párkrát do roka. Tato možnost je vhodná pro příznivce organizace, kteří nemají mnoho času, ale chtějí se podílet na společném poslání. Druhou formou je dlouhodobá dobrovolná pomoc. V tomto případě je činnost poskytována opakovaně, pravidelně a má již více formální charakter. Mezi dobrovolníkem a organizací by měla být sepsána dohoda o spolupráci obsahující závazky, práva a povinnosti smluvních stran. Třetím a posledním typem je dobrovolná služba. Ta je chápána jako dobrovolná práce po dobu několika měsíců i let obvykle mimo svou zemi. Tento typ může být finančně náročnější, jelikož organizace musí dobrovolníka řádně na jeho misi připravit, zajistit dopravu, pobyt, pojištění a další výdaje.



Existuje tedy mnoho forem, jakými lze dobrovolnictví vykonávat. Někteří lidé mohou dát přednost neformální pomoci, jiní zase spolupráci s profesionální organizací. Někdo upřednostní pomoc své vlastní komunitě, jiní mohou podpořit celospolečenský cíl. I z časového hlediska je mnoho možností, jak se připojit, a díky jednorázovým akcím a krátkodobé spolupráci je dobrovolnictví přístupnější i pro časově vytížené občany. Každá forma nabízí individuální specifika a dobrovolník si může dle svých možností a preferencí zvolit, jaký typ činností a organizovanosti nejvíce souzní s jeho přesvědčením. Dle mého názoru je tato široká škála pro dobrovolnictví velmi přínosná, jelikož otevírá možnosti zapojení se různými způsoby téměř pro každého.

## 1.5. Motivace k dobrovolnictví

Samotná motivace je velmi podstatná pro většinu činností, které člověk vykonává. Obecně řečeno udává důvod, proč člověk s činností začal a také ho udržuje, aby v jednání pokračoval. Právě u dobrovolnické činnosti je důležité, jaké příčiny stojí za jejím výkonem, a co je takzvanou hybnou silou těchto činů.

Motivace je velmi komplexní pojem a neexistuje tedy jednotná definice a její vymezení. Vychází z latinského slova „*movere*“, což znamená hýbat, pohybovat. Ze samotného slova tedy vyplývá, že se jedná o určitý posun. V Hartlově Psychologickém slovníku (1993) je motivace definována jako: „*pohnutka k jednání, nejčastěji chápána jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energetizace organismu.*“ Udává nám tedy impuls, který nás přiměje k výkonu určité činnosti. Mohly bychom ho nazvat určitým spouštěčem, kterým se člověk k dobrovolnické činnosti dostane.

Mrkvička (1971) tento proces popisuje jako vzbuzení či podnícení chování, udržení dané činnosti v běhu a její směřování do určité dráhy. Motivace tak ovlivňuje i setrvání v určité činnosti a postoj, který jedinec k výkonu má. Jedná se o jeden z faktorů, který určí, jak dlouho bude dobrovolník ve svých aktivitách pokračovat.

Výkladový slovník Cambridge Dictionary<sup>5</sup> motivaci rozumí nadšení pro děláni nějaké činnosti. Ovlivňuje tak pohled a přístup k dobrovolnictví, energii, kterou dobrovolník k plnění svých cílů vynaloží a zapálení, které prožívá.

Motivů pro dobrovolnickou činnost může být téměř nespočet a nejedná se pouze o motivaci pozitivní. Motivace dobrovolníků může být postavena i na základu, který není vhodný a výkon jeho činnosti pak může mít negativní dopad. To jak na klienta, tak na dobrovolníka samotného. Vitoušová (1998, in Tošner, Sozanská, 2006) uvádí devět nevhodných motivů pro dobrovolnickou činnost:

1. Soucit vedoucí k degradaci klienta
2. Nepřiměřená a zbytečná zvědavost
3. Služba pramenící z pocitu povinnosti
4. Skutkaření, snaha něco si zasloužit
5. Touha obětovat se, osobní neštěstí, se kterým si uchazeči neví rady, a proto chce ve službě hledat vlastní duševní rovnováhu
6. Osamělost a z ní pramenící touha po přátelství
7. Pocit vlastní důležitosti, nenahraditelnosti
8. Nedostatek sebeúcty a s ní spojená touha potkat ještě ubožejší lidi
9. Panovačnost, touha ovládnout jiné a uplatnit svůj vliv.

Hartl (1993) ve svém slovníku jako nežádoucí motivaci také zmiňuje strach, úzkost a bolest.

Každého člověka přivedou k dobrovolnické činnosti rozdílné důvody a motivy bývají velmi individuální. Od základu můžeme rozlišovat, odkud motivace přichází. Jedná se o motivaci vnitřní, která vychází z práce samé a lidi výkon činnosti vnitřně naplňuje. V druhém případě jde o motivaci vnější a ta přichází od okolí. To, co dělají lidé, aby motivovali ostatní (Armstrong, 2009).

Můžeme také rozlišit určité širší kategorie, které motivaci k dobrovolnictví utváří. Výzkum, realizovaný v letech 1999-2000, zaměřeným na dárcovství a dobrovolnictví v České republice pomocí statistické analýzy určil tři základní typy motivace k této činnosti (Frič, 2001). Tyto motivační prvky se navzájem prolínají, ale ze zásady vždy jeden převažuje.

---

5 MOTIVATION | meaning in the Cambridge English Dictionary. Cambridge Dictionary | English Dictionary, Translations & Thesaurus [online]. Copyright © Cambridge University Press [cit. 03. 12. 2020]. Dostupné z: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/motivation>.

První je **konvenční neboli normativní** motivace. Ta je v České republice rozšířena nejvíce a v době výzkumu byla charakteristická pro 41 % dobrovolníků. Jedná se o motivaci, která plyne z morálních norem. Tyto hodnoty mohou být předávány rodinou a blízkým okolím či obecně společností, ve které jedinec žije. Jde tedy o souhrn naučeného chování a očekávání, které panuje ve společnosti. Výzkum také ukázal, že dobrovolníci, u kterých převažuje tento typ motivace, mají sklon v rozhodování preferovat své náboženské přesvědčení a dobrý příklad filantropie si berou od své rodiny a blízkých. Konvenční motivace se opírá o základy křesťanské morálky a myšlenku toho, jak by se správně mělo jednat v určitém společenství. Takto motivovaní lidé se často dobrovolníky stávají, protože se to tak sluší. Tento typ motivace nejvíce převažoval u věřících či starších 60 let.

Druhou motivací je **reciproční**. Takto motivovaní lidé v dobrovolnictví často hledají prvky, které by byly přínosné také pro ně samotné. Chápu dobrovolnickou práci jako spojení dobra pro společnost s vlastním prospěchem. Typickým chováním pro takto smýšlející lidi, je zájem o získávání nových zkušeností, vytváření nových kontaktů a snaha uplatnit své schopnosti. Tento pragmatický typ motivace je charakteristický pro 37 % českých dobrovolníků a objevuje se zejména u lidí mladších 30 let se spíše ateistickým pohledem na svět.

Posledním a třetím typem je uváděna **motivace nerozvinutá**. U tohoto typu se rozhodnutí výkonu dobrovolnické činnosti řídí především základním souborem prvků, jako je důvěra v organizaci, smysluplnost jejich práce a pocit, že díky dobrovolnictví mohou být zapojeni do šíření „dobré myšlenky“ po světě. V české populaci bylo touto motivací ovlivněno 23 % dobrovolníků a jednalo se zejména o lidi ze střední až starší generace, konkrétně od 46 do 60 let (Frič, 2001).

Samotná motivace tedy představuje hybnou sílu a důvod, proč člověk vykonává určitou činnost. Dle mého názoru lidi k dobrovolnictví často přivedou hodnoty a pravidla chování, která se v jeho společenství uznávají. Jedná se tedy o kulturu, ve které jedinec vyrůstá, a jak je celkově samotná pomoc ukotvena v dané společnosti. Značný vliv má také rodinné zázemí. Zda byl jedinec od mládí veden k pomoci druhým a zda tento aspekt ve svém okolí viděl. Poté se pro jedince motiv pomoci stává čistě zažitý a tento aspekt je přirozenou součástí jeho života. Důležitou roli hrají také motivy sounáležitosti, smysluplnosti, vlastní zkušenosti a altruismus obecně. Často tedy k dobrovolnictví vedou také osobní prožitky. Lidé, kteří prošli určitou událostí, chtějí poté pomoci lidem v

obdobné situaci. Tento motiv bývá velmi emocionálně silný, jelikož dobrovolník zná úskalí a pocity, které jsou s tématem spojeny. Tato motivace dobrovolné činnosti je vidět například ve zdravotnictví. Pacienti, kteří si prošli zdravotními komplikacemi či měli blízkého v obdobné situaci, poté chtějí pomoci lidem, kteří si podobnou situací procházejí. Další motivy mohou být zaměřeny více na vlastní osobu a jedinec od dobrovolnictví očekává také osobní přínos. Může se jednat o nabytí nových dovedností, nových zkušeností, poznání nových lidí či nových míst. V neposlední řadě v motivaci hraje roli vrozený charakter člověka. Někteří lidé mají silně rozvinutou empatii, více soucítí s okolím a celkově jsou tedy ve větší míře poháněni k pomoci.

Všechny tyto motivy mohou mít kladný vliv na výkon samotné dobrovolnické činnosti. Nesmí se však opomenout, že ne vždy je motivace k dobrovolnictví pozitivní, a proto je podstatné zjišťovat motivy dobrovolníků před výkonem jejich práce, aby tak jejich činnost neměla negativní dopad na okolí a ně samotné.

## 2. Pandemie COVID-19

Pandemie COVID-19 představuje rozsáhlé šíření infekčního onemocnění, které v roce 2020 změnilo celkové fungování světa. Konkrétně je pod pojmem pandemie myšlena epidemie, která zasahuje do více světových kontinentů. Termín COVID-19 označuje onemocnění, které je tímto virem způsobeno. Jeho název pochází ze spojení anglických výrazů Corona Virus Disease-2019. První známé případy tohoto onemocnění jsou zatím doloženy z konce roku 2019 z čínské provincie Chu-pej, z města Wu-chan. Pravděpodobně odsud se vir začal postupně šířit, až zasáhl všechny kontinenty a 11. 3. roku 2020 byla Světovou zdravotnickou organizací situace označena za pandemii.

### 2.1. Onemocnění a jeho příznaky

Covid-19 je onemocnění způsobené virem z rodu Coronavirus, konkrétně se jedná o virus SARS-CoV-2. Zpráva vydaná WHO 26. 3. roku 2020<sup>6</sup> uvádí, že díky analýze genetických materiálů lze tento koronavirus zařadit do zoonóz, obdobně jako onemocnění SARS či MERS. Znamená to tedy, že poprvé byl na člověka přenesen ze zvířat. Problematické je jeho šíření, jelikož se jedná o kapénkovou infekci a virus se mezi lidmi přenáší pouhým kontaktem, například pomocí slin či nosního sekretu. Předpokládaná vzdálenost, na kterou se kapénky s virem mohou šířit, se odhaduje na dva metry. Vyloučený vir také může ulpět na předmětech. Jeho životnost se zde liší podle materiálu daného povrchu. Pro celkové odhady šíření epidemie slouží reprodukční číslo. To udává průměrný počet osob, které jsou nakaženy jedním již nakaženým pacientem. Aby epidemie začala ustupovat a počet nakažených se snižoval, reprodukční číslo R musí být nižší než 1.

Příznaky onemocnění se mohou u každého pacienta lišit, má však své typické projevy. Jedná se zejména o horečku, kašel a dýchací obtíže. Dále se u nakažených může například objevit zimnice, vyčerpání, ztráta čichu či chuti. Celková inkubační doba, za kterou by se symptomy nemoci měli projevit, Evropské centrum pro prevenci

---

<sup>6</sup> Origin of SARS-CoV-2. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 11. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/publications/i/item/origin-of-sars-cov-2>.

a kontrolu nemocí stanovilo na rozmezí jednoho až čtrnácti dnů<sup>7</sup>. Z pravidla se však příznaky nemoci dostaví obvykle již do týdne od nakažení. Testy na průkaznost infekce v těle se provádí výtěrem z nosohltanu metodou PCR. Výsledky těchto testů jsou poté k dispozici do 48 hodin. Další možností je takzvaný rapid test, který však neprokazuje přítomnost viru v těle. Toto testování ukazuje hladinu protilátek, které se u koronaviru zvyšují. Jedná se o méně náročný a rychlejší verzi testu, má však pouze podpůrný charakter a nelze brát jako přímý důkaz o absenci či nákaze tímto virem.

Celkový průběh nemoci může být u každého člověka odlišný, převážně se však projevuje jako silná chřipka. Většina nakažených nemocí COVID-19 průběh onemocnění stráví doma. U části pacientů se však nemoc zhorší na tolik, že je vyžadována hospitalizace a lékařská péče. Značný vliv na průběh a následky nemoci má celkový zdravotní stav a životní styl člověka. V populaci jsou tedy určité skupiny, kterým hrozí zhoršený průběh nemoci a představuje pro ně tak větší riziko. Dle WHO<sup>8</sup> se zde řadí lidé staršího věku, převážně nad 60 let, lidé s chronicky vysokým tlakem, respiračním či kardiovaskulárním onemocněním, lidé trpící rakovinou, cukrovkou či nadměrně obézní lidé. Neznačená to však, že by zbytek populace nebyl nákazou a těžkým průběhem nemoci ohrožen. Zvláštní skupinou jsou děti a mladiství, u kterých je naopak onemocnění relativně vzácné a průběh z pravidla lehký. Kvůli méně zřetelným příznakům, a tím nevčasné diagnostiky, se mohou stát silnými přenašeči nemoci. Přestože má dětská populace z pravidla mírnější průběh nemoci, i tak je ohrožena závažnými komplikacemi. Mezi nejčastější symptomy patří horečka, malátnost a kašel. Skupina čínských autorů uvedla článek, který se zabýval průběhem onemocnění u dětských pacientů<sup>9</sup>. Sběr dat proběhl v období mezi 16. 1. a 8. 2. 2020. Zde byla zkoumána závažnost pediatrických pacientů s onemocněním COVID-19.

---

7 Q & A on COVID-19: Basic facts. Redirecting to <https://www.ecdc.europa.eu/en> [online]. Copyright © European Centre for Disease Prevention and Control [cit. 16. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/facts/questions-answers-basic-facts>.

8 Coronavirus disease (COVID-19). WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 16. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub/q-a-detail/q-a-coronaviruses>.

9 Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © [cit. 24. 02. 2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/04/Stanovisko-%C4%8Cesk%C3%A9-pediatrick%C3%A9-spole%C4%8Dnosti-%C4%8CLS-JEP.pdf>.

**Tabulka č. 1**

Věk (let)	Asymptomatický (%)	Mírný (%)	Středně závažný (%)	Těžký (%)	Kriticky závažný (%)
0-1	2	54	34	9	2
1-5	3	50	40	7	0
6-10	6	53	37	4	0
11-15	7	48	41	3	1
16-19	4	49	44	3	0

(Zdroj:Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © [cit. 24. 02. 2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/04/Stanovisko-%C4%8Cesk%C3%A9-pediatric%C3%A9-spole%C4%8Dnosti-%C4%8CLS-JEP.pdf>)

U kriticky závažných průběhů stav dětí progredoval do syndromu akutního respiračního distresu (ARDS) nebo respiračního selhání. Je zde i možnost rozvinutí šoku, encefalopatie, poškození myokardu nebo srdeční selhání, poruchy koagulace a akutní poškození ledvin. Také se hledá spojitost se vzácným zánětlivým multisystémovým syndromem dětí (PIMS – paediatric inflammatory multisystem syndrom) a onemocněním COVID-19.<sup>10</sup> Projevy onemocnění jsou kombinací příznaků typických pro Kawasakiho syndrom (KD) a syndrom toxického šoku (TSS), které jsou charakterizovány kromě jiného horečkou, bolestmi břicha a postižením srdce. Souvislost nebyla znatelně prokázána, je však vysoce pravděpodobná. Výzkumy se prováděli také na domácích mazlíčcích, ve kterých byla možnost šíření viru ze zvířete na člověka doposud vyvrácena.

---

<sup>10</sup> Vzácný zánětlivý multisystémový syndrom dětí (PIMS – paediatric inflammatory multisystem syndrom), SZÚ. SZÚ [online]. Copyright © 2007 [cit. 24.02.2021]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vzacny-zanetlivy-multisystemovy-syndrom-deti-pims-paediatric>.

## 2.2. Očkování

Na konci roku 2020 byla ve zkrácené době schválena vyvinutá vakcína Comirnaty proti onemocnění COVID-19 a byla jí Evropskou radou povolena podmíněčná registrace<sup>11</sup>. V prosinci započala první vlna očkování. Dále byly uznány očkovací látky COVID-19 Vaccine AstraZeneca, COVID-19 Vaccine Moderna a 11. 3. 2021 Evropská komise schválila čtvrtou vakcínu proti onemocnění COVID-19 Janssen od firmy Johnson&Johnson.<sup>12</sup>

V České republice byla první vakcína podána 27. 12. 2020. Ministerstvem zdravotnictví České republiky byl vydán metodický pokyn pro očkovací kampaň, dle kterého má postupovat vakcinace populace<sup>13</sup>. V počátcích se počítá, že by mezi prvními naočkovanými měli být zejména zdravotníci a ohrožení senioři. Byl tedy spuštěn registrační systém,<sup>14</sup> do kterého se od 15. 1. 2021 mohli přihlásit osoby starší 80 let a od 1. 3. byla registrace otevřená osobám starších 70 let.<sup>15</sup> Vyskytlo se však několik nedostatků, které se s celým procesem vakcinace pojí. Jedním z nich byla online registrace pro seniory. Lidé ve vyšším věku nad 80 let nemusí být zdatní v modernější elektronice a samotná registrace pro ně tedy mohla být velmi obtížná. Také se nelze spolehnout na to, že každý senior má ve svém okolí někoho, kdo by mu s registrací popřípadě pomohl, jelikož v dnešní době je mnoho opuštěných seniorů, kteří v blízkosti pomoc nemají. Určitá část také nemá snadný přístup k technologiím či internetu, který je k registraci potřeba. Také je možné, že se k nim informace o možném očkování vůbec nedostane. BISOP (Centrum pro modelování biologických a společenských procesů) například navrholo, aby seniorská skupina byla oslovována

---

11 COVID-19 vaccines: development, evaluation, approval and monitoring | European Medicines Agency. [online]. Copyright © 1995 [cit. 07.01.2021]. Dostupné z: <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory/overview/public-health-threats/coronavirus-disease-covid-19/treatments-vaccines/covid-19-vaccines-development-evaluation-approval-monitoring>.

12 Očkování proti onemocnění covid-19 – Aktuální informace o COVID-19. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2021 [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/ockovani-proti-covid-19/>.

13 Ministerstvo zdravotnictví [online]. Copyright © [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/01/Metodick%C3%BD-pokyn-kampan%C4%9B-o%C4%8Dkov%C3%A1n%C3%AD-PI%C3%A1n-proveden%C3%AD.pdf>.

14 Registrace na očkování - Zadání tel. čísla. Registrace na očkování - Zadání tel. čísla [online]. Copyright © 2021 Ministerstvo zdravotnictví ČR [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://registrace.mzcr.cz/>.

15 Očkování proti onemocnění covid-19 – Aktuální informace o COVID-19. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2021 [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/ockovani-proti-covid-19/>.



přímo s nabídkou očkování od svého praktického lékaře.<sup>16</sup> S pomocí s registrací k očkování přišlo například hlavní město Praha. Byla zavedena telefonní linka na pomoc s registrací a případnými dotazy k očkování, která je funkční od 15. 1. 2021.<sup>17</sup> Některé městské části pak poskytovali i pomoc s dopravou a samotnou realizací očkování. Také byly zavedeny mobilní očkovací týmy, které proočkovávaly klienty v domovech pro seniory či v domovech s pečovatelskou službou. Dále se však vyskytl například problém s nedostatečným množstvím dávek vakcíny v některých krajích České republiky<sup>18</sup> a tím se proočkování seniorské populace oběma dávkami značně oddálilo. Také byla kritizována logistika při rozdělování a spotřebě dávek vakcinace. Dle některých názorů se dávky na našem území hromadily a nebyla správně zajištěna jejich distribuce.<sup>19</sup> K 16. 3. 2021 bylo celkem vykázáno 1 168 025 očkování, z toho bylo 318 671 očkování 2. dávek.<sup>20</sup> Ještě nelze říci s jistotou, jak bude vakcína působit na všechny mutace viru, zda zabráňuje šíření viru a je otázka času, než bude dostupná i pro širší veřejnost.

## 2.3. Prevence

Stále je tedy podstatné dodržovat především preventivní opatření, jak sociální, tak hygienické. Jedná se o důkladné mytí rukou, zakrývání si úst při kašli, nošení roušky či jiné ochranné pomůcky zakrývající ústa při kontaktu s jinou osobou, vyhýbáním se místům s větší koncentrací lidí, větrání v uzavřených prostorech, omezením sociálního kontaktu mimo domácnost na nezbytné minimum a celkový přístup ke zdravému životnímu stylu za účelem posílení obranyschopnosti člověka. Na téma preventivních

---

16 Hlavním problémem v plánu očkování je registrace seniorů online, varují odborníci | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 17. 03. 2021]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/koronavirus-v-cesku-ockovani-vakcina-seniori\\_2101062029\\_ako](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/koronavirus-v-cesku-ockovani-vakcina-seniori_2101062029_ako).

17 Praha pomůže seniorům s registrací a případnými dotazy k očkování na lince 800 160 166 (Portál hlavního města Prahy). [online]. Copyright © 2021 [cit. 07. 04. 2021]. Dostupné z: [https://www.praha.eu/jnp/cz/o\\_meste/magistrat/tiskovy\\_servis/tiskove\\_zpravy/praha\\_pomuze\\_seniorum\\_s\\_registraci\\_a.html](https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/tiskove_zpravy/praha_pomuze_seniorum_s_registraci_a.html).

18 Budou se očkovat senioři nad 70 let. Kraje ale nestíhají ani 80+ - Seznam Zprávy. Seznam Zprávy [online]. Copyright © 1996 [cit. 17. 03. 2021]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/budou-se-ockovat-seniori-nad-70-let-kraje-ale-nestihaji-ani-80-142891>.

19 Hřib napsal Babišovi: V Praze se hromadí vakcíny - Pražský deník. Pražský deník - informace, které jsou vám nejbližší [online]. Copyright © [cit. 17. 03. 2021]. Dostupné z: [https://prazsky.denik.cz/zpravy\\_region/hrib-babis-ockovani-vakciny-pfizer-covid-19-kongresove-centrum-praha.html](https://prazsky.denik.cz/zpravy_region/hrib-babis-ockovani-vakciny-pfizer-covid-19-kongresove-centrum-praha.html).

20 COVID-19: Přehled očkování | Onemocnění aktuálně od MZČR. Onemocnění aktuálně od MZČR [online]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/vakcinace-cr>.

opatření bylo zpracované takzvané pravidlo 3R, jehož dodržováním má každý občan přispět k zamezení šíření onemocnění COVID-19 ve společnosti. **Pravidlo 3R** zní<sup>21</sup>:

- **Ruce:** Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.
- **Roušky:** Při pohybu v uzavřených prostorách s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku - od 25. 2. 2021 povinnost nosit na veřejnosti respirátor.<sup>22</sup>
- **Rozestupy:** Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

V průběhu pandemie COVID-19 byl vládou České republiky několikrát vyhlášen a prodloužen nouzový stav. Za účelem dodržování prevence a zamezení šíření nemoci vláda vydala několik opatření. Jedná se především o povinné nošení ústenek v uzavřených prostorách, jako jsou obchody či v městské hromadné dopravě, omezení chodu restauračních zařízení a jiných obchodů, omezení kulturních akcí, omezení školní docházky, omezení cestování mimo i napříč Českou republikou, scházení se na veřejnosti v omezeném počtu lidí či zákaz vycházení v určitých hodinách. V průběhu pandemie se opatření různě mění a to převážně dle aktuální epidemiologické situace.

Dalším nástrojem v boji proti šíření nákazy je mobilní aplikace eRouška. Jedná se o součást systému Chytrá karanténa, který byl vydán Ministerstvem zdravotnictví. Aplikace přes chytrý telefon anonymně zaznamenává uživatelův pohyb a upozorní na rizikové setkání s nakaženým. Zvýšenou možnost nákazy lze také zjišťovat přes mobilní aplikaci Mapy.cz. Ministerstvo zdravotnictví také zprovoznilo systém PES (Protiepidemický systém České Republiky), který udává stupeň pohotovosti dle aktuální situace, který je odvozen od vývoje denních hodnot indexu rizika. Omezení, spojená s koronavirem se zavádějí po celém světě. Přístup jednotlivých zemí k celkové situaci se odlišuje. Velmi záleží na aktuální epidemiologické situaci konkrétní země. Na její politické struktuře, na dostupných zdrojích, kulturních i náboženských kořenech či na samostatném geografickém umístění. Některé státy se vydaly více radikální cestou a byla zavedena úplná karanténa obyvatel, jiné zase zvolili cestu postupného rozvolňování bez zavedení razantních omezení.

---

21 PRAVIDLO 3R: ruce, roušky, rozestupy. Hygienická stanice hlavního města Prahy [online]. Copyright © 2016 [cit. 24.02.2021]. Dostupné z: [http://www.hygp Praha.cz/dokumenty/pravidlo-3r--ruce--rousky--rozestupy-5317\\_5317\\_524\\_1.html](http://www.hygp Praha.cz/dokumenty/pravidlo-3r--ruce--rousky--rozestupy-5317_5317_524_1.html).

22 Povinnost nosit respirátor bude platit až od 25. února, nařídila vláda | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 07.04.2021]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/respirator-povinne-noseni-koronavirus-cesko\\_2102222135\\_ada](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/respirator-povinne-noseni-koronavirus-cesko_2102222135_ada).

## 2.4. Důsledky pandemie

Situace okolo pandemie s sebou přináší těžké následky, se kterými se celá společnost bude muset vyrovnávat. Velký tlak je vyvíjen na zdravotnický sektor, ale také přichází mnoho dalších sociálních událostí, na které se hledá řešení i v okruhu sociální práce. Kvůli omezením a uzavřením značné části podniků, mnoho obyvatel ztratilo své zaměstnání. Určitým rodinám i jednotlivcům se tak snížil příjem a ocitli se v situaci, kde jim hrozí možná ztráta bydlení, nemožnost placení půjček a hypoték či celkově nedostatečné finance na uspokojení základních potřeb.

Existují však určitá odvětví, která si naopak v průběhu pandemie polepšila. Kvůli nemožnosti nakupovat velkou část věcí fyzicky a celkově snížené možnosti volného pohybu, se ještě více navýšil nákup online. Z počátku se jednalo především o nakupování potravin přes online supermarkety. Nejznámější firmy v ČR Rohlík.cz a Košík.cz měli z počátku pandemie extrémně plné sloty na objednání a velké množství potravin bylo vyprodáno. Velký nárůst také zaznamenaly rozvážkové služby a to zejména v oblasti jídla. Jelikož podniky zaměřené na pohostinství, byly dočasně uzavřeny a v určitý čas jim bylo povoleno pouze výdejní okénko, mnoho z nich začalo svou nabídku šířit přes rozvážkové služby jako je DámeJídlo či Wolt. Platforma DámeJídlo v první polovině roku 2020 zaznamenala meziroční růst až o 90 %.<sup>23</sup> Využívání těchto rozvážkových služeb se stalo pro mnoho občanů každodenní součástí a těmto firmám se zvýšil obrát. V neposlední řadě také mnoho kamenných obchodů musela omezit svůj provoz a tak svůj obsah přesunuly do online prostoru. Tato skutečnost dala ještě větší prostor pro rozmach internetového marketingu, reklamy a tvorby nových projektů a aplikací.

V tomto období vzrůstá obava o zdraví sebe a svých blízkých a vzniká také problém sociální izolace, ve které se lidé ocitli. Jakož to společenský tvor, člověk potřebuje kontakt s jinými osobami. Za epidemie je však nutné setkávání se mimo domácnost omezit na minimum, což pro některé obyvatele znamená téměř nulový kontakt s okolním světem. Došlo k omezení až zákazu návštěv v pobytových zařízeních, byla pozastavena školní docházka a nahrazena distanční výukou, části

---

23 Byznys s rozvozem jídla má zlaté časy. Třetinu jim dáme na provizi, nařikají podniky - Aktuálně.cz. Zprávy - Aktuálně.cz [online]. Copyright © [cit. 26. 02. 2021]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/rozvozy-restaurace-koronavirus/r~4ddb5f5c891e11eab115ac1f6b220ee8/>.

obyvatel byla nařízena práce z domova a lidé začali trávit převážnou většinu svého času doma. Domácí karanténa má vliv na psychiku člověka, jelikož jen zřídka kdy může měnit své prostředí. Člověk se ocitá ve stejném místě, sám či se stejnými lidmi a omezenými možnostmi, jak vyplnit svůj volný čas. Takové situace mohou přinést pocit frustrace, bezmoci, demotivace a obecně apatii k životu. Někteří lidé se dokážou se situací vyrovnat jen obtížně, a tak se pak obracejí k alkoholu a užívání jiných návykových látek, upadají do depresivních stavů a ztrácejí motivaci do budoucna. Definitivní konec situace není znám a nikdo neví, kdy přesně se bude moci vrátit do zaměstnání, zda bude mít dostatek finančních prostředků, kdy se bude moci setkávat se svými blízkými a kdy celá epidemie skončí. Tato nevědomost umocňuje stres, který lidé prožívají.

Problematické je také šíření paniky, které bylo mnohdy zapříčiněno falešnými a zveličenými zprávami. Lidé ze situace pociťovali větší strach, což mělo negativní vliv nejen na jejich psychický stav, ale i chování. Přišla vlna, při které byly vykoupeny dezinfekční a mycí prostředky, nebyly dostupné určité druhy potravin, lidé zkoušeli různé domácí metody pro posílení imunity, které však byli zdraví ohrožující a celkově byl přehlcen zdravotnický systém případy, které v danou chvíli nebyly akutní. Proto vzniklo několik webů a stránek, které mají srozumitelně podávat ověřené informace o celkové situaci a samotném koronaviru. Jedná se například o stránky zavedené Ministerstvem zdravotnictví<sup>24</sup>, WHO<sup>25</sup> či stránky spravované ECDC<sup>26</sup>.

Nevlídna doba ukázala ale i pozitivní stránky lidského jednání. Rozvinula se podpora obyvatel, které pandemie postihla nejvíce. Pomoc byla nabídnuta ze strany vlády, prostřednictvím možných úlev, odpustků a dotací. Především se však aktivizovala občanská společnost a přišla vlna mezilidské pomoci. Například z počátku pandemie byla zavedena povinnost nosit roušky. S tím nastal problém, jelikož ústenky nebyly k dostání a část obyvatel k nim neměla přístup. Mnoho lidí na situaci reagovalo tím, že začali šít domácí roušky. Posléze byly darovány potřebným. Putovali do

---

24 Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2020 [cit. 18. 11. 2020]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/>.

25 Question and answers hub. WHO | World Health Organization [online]. Copyright © [cit. 19. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/question-and-answers-hub>.

26 COVID-19 pandemic. Redirecting to <https://www.ecdc.europa.eu/en> [online]. Copyright © European Centre for Disease Prevention and Control [cit. 18. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19-pandemic>.

nemocnic, domovů pro seniory, domovů s pečovatelskou službou a dalších pobytových zařízení, ale také v rámci sousedské výpomoci konkrétním lidem, kteří je zrovna potřebovali. Také více módních firem omezilo svoji výrobu a začaly produkovat roušky, které pak byly darovány lidem z rizikových skupin a personálu, který s nimi přichází do kontaktu. Lidé také mohli finančně přispět na různé projekty, jako je například Daruj roušku<sup>27</sup>, kde se za vybranou částku vyprodukují a pošlou roušky těm, kteří je momentálně potřebují nejvíce. Projektů na podporu ohrožených obyvatel vzniklo velké množství. Zaměřeny byly, jak na finanční pomoc, tak psychickou podporu a pomoc v akutní nouzi. Pro některé občany byla například problematická povinná karanténa, která byla za určitých podmínek nařízena. Ocitli se v situaci, kdy nemohli opustit svojí domácnost, neměli zde dostatek prostředků k uspokojení základních potřeb a v okolí neměli nikoho blízkého, který by jim poskytl pomoc. Na takový stav reagovala vláda i mnoho lidí a nabídlo svou pomoc pro doručení potravin, léků a dalších nezbytností. Obdobná podpora byla zavedena nejen pro lidi v karanténě, ale především pro rizikové skupiny s cílem omezit jejich kontakt s velkým počtem lidí a snížit tak možnost nákazy. Vzniklo také mnoho nadací, fondů, sbírek, organizací a programů, které usilují o zlepšení situace nejvíce postižených obyvatel.

Pandemie COVID-19 zahltila celý svět a nevratně změnila určité aspekty společenského fungování. Situace velmi ovlivní hospodářský vývoj států, politickou situaci, míru nezaměstnanosti, chudobu obyvatelstva a jeho zdravotní stav, jak po fyzické, tak po psychické stránce. Vzniká mnoho předpokladů, jak by se stav kolem epidemie mohl vyvíjet a možné nástroje na zvládnutí jejího dopadu. Podstatné je, jak se k situaci postaví společnost jako celek a vzájemnou pomocí se vypořádá se všemi důsledky, které pandemie COVID-19 přinese.

---

27 Daruj roušku | Darujme.cz. Darujme.cz - Darujme.cz [online]. Dostupné z: <https://www.darujme.cz/projekt/1202799>.

### 3. Ohroženost seniorské populace v období pandemie

Onemocnění novým typem koronaviru SARS-CoV-2 ohrozilo celou širokou veřejnost. Jelikož je onemocnění vysoce infekční a virus se poměrně jednoduše přenáší, propuknutí epidemie nabralo neskutečně rychlý spád.

Dle statistik WHO<sup>28</sup> bylo 1. 2. 2020 známo 11 953 případů nákazy po celém světě. Pouhých pět týdnů na to se objevilo přes 100 000 případů a hranice 1 milionu byla překročena 4. 4. 2020. 10 milionů potvrzených případů nákazy bylo evidováno 29. 6. 2020 a již necelé čtyři měsíce na to, počet nakažených přesahoval 50 miliónů. K 1. 3. roku 2021 bylo známo 113 779 649 případů onemocnění COVID-19 a 2 530 815 úmrtí spojených s tímto onemocněním. V datech jsou však zahrnuty pouze čísla oficiálně potvrzených případů a od reality mohou být zkresleny. Část lidí může onemocnění prodělat bez příznaků a tak ani neví, že si nemocí prošli. Lidé také nechtějí či nemají prostředky na to, aby se otestovali a počet nakažených nemocí COVID-19 tedy bude s největší pravděpodobností značně vyšší.

I když je nemoc ohrožující pro celou veřejnost, existují skupiny lidí, pro které vir představuje větší hrozbu a zdravotní zátěž. Mezi tyto rizikové skupiny patří například lidé s chronickými nemocemi, lidé těžce obézní, lidé s poruchami imunitního systému či lidé vysokého věku. A právě pro seniory tato epidemie představuje velké nebezpečí. Jedná se o zvýšené riziko nákazy, horší průběh nemoci i stálé následky, které onemocnění zanechá.

Společnost se snaží seniorské populaci věnovat zvýšenou pozornost a ochranu před tímto typem onemocnění. Od počátku byla v České republice zavedena určitá preventivní opatření. Například byly zakázány návštěvy v domovech pro seniory a pečovatelských domech, kde se limitovalo i střídání personálu na co nejnížší možnou úroveň. Pro seniory se vyhradily speciální časy ve větších obchodech s potravinami. V určité hodiny tedy mohli nakupovat pouze lidé nad 65 let, a tím se mělo zamezit jejich kontaktu se širší veřejností. Dále Hygienická stanice hlavního města Prahy ve spolupráci s Magistrátem hlavního města Prahy vydali desatero na ochranu křehkých seniorů a dalších zranitelných

---

28 WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard | WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard [online]. Dostupné z: <https://covid19.who.int/>.

skupin obyvatel.<sup>29</sup> Jedná se o doporučení, která by se měla dodržovat, aby se limitovalo šíření epidemie.

Toto desatero obsahuje:

1. Zachování sociálního odstupu alespoň 1,5 metru
2. Pečlivá hygiena rukou
3. Pravidelné mytí a dezinfikování často dotýkaných povrchů
4. Vyhýbání se velkému shluku lidí
5. Používání respirátorů a ústních roušek
6. Očkování proti sezónní chřipce
7. Očkování proti invazivním pneumokokovým onemocněním
8. Doplnění vitamínu D
9. Redukce nadváhy
10. Pohybová aktivita

Hlavní město Praha také vytvořilo pracovní skupinu, která se věnovala ochraně seniorů a ohroženým skupinám a byla spuštěna zdarma linka pomoci seniorům a potřebným. Všechny tyto kroky mají chránit obyvatele vyššího věku před onemocněním COVID-19 a zamezit šíření viru SARS-CoV-2 v celé společnosti.

Podstatné je také zaměření na psychický stav seniorů v období pandemie. Aby se zamezilo možné nákaze, ocitá se tato skupina obyvatel ve velké sociální izolaci. Jejich kontakt s okolním světem je omezen na možné minimum, zůstávají uzavřeni ve svých domovech a možnost volnočasových aktivit je velmi limitována. Podpora byla tedy zaměřena i na televizní a rozhlasové stanice, které se soustředili na obsah pro seniory. Jednalo se o filmy pro pamětníky, vědomostní soutěže, informační zpravodajství a také vznikla nová televizní stanice České televize zaměřena speciálně pro seniory- ČT3.

Seniorská populace je také psychicky křehčí a náchylnější k možné manipulaci. To dává prostor podvodníkům a klamnému marketingu ke zneužívání seniorů. Prodejci využívají strach z onemocnění a šíří se dezinformace ohledně koronaviru, nabízejí se nadbytečné doplňky stravy, přípravky na posílení imunity, předražené ochranné pomůcky či se pod záminkou poskytnutí zdravotní péče snaží dostat do domova osaměle žijících

---

29 DESATERO PREVENCE covid-19 - společná doporučení pražských hygieniků a pražského magistrátu. Hygienická stanice hlavního města Prahy [online]. Copyright © 2016 [cit. 15. 12. 2020]. Dostupné z: [http://hygp Praha.cz/dokumenty/desatero-prevence-proti-covid-19---spolecna-doporuceni-prazskych-hygieniku-a-prazskeho-magistratu-5094\\_5094\\_161\\_1.html](http://hygp Praha.cz/dokumenty/desatero-prevence-proti-covid-19---spolecna-doporuceni-prazskych-hygieniku-a-prazskeho-magistratu-5094_5094_161_1.html).

seniorů. Mnoho vládních i nevládních organizací proto vydalo praktická doporučení a rady, jak takových situacích jednat a zprovoznili stránky, které mají zamezovat šíření těchto dezinformací. Mezi takové patří například interdisciplinární projekt Infomore.cz, který se snaží poskytnout odborné i laické veřejnosti relevantní a ověřené informace o epidemii.<sup>30</sup>

### 3.1. Rizikové faktory pro seniory

Nepanuje jednotná shoda, od jaké věku lze jedince počítat do seniorské populace. Existuje mnoho periodizací lidského života. WHO přijala tuto periodizaci vyššího věku:

- 60-74 let: rané stáří (počínající stáří)
- 75-89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku)
- 90 a více let: období dlouhověkosti

Ondrušová (2019) poznamenává, že vzhledem k demografickému vývoji a zlepšení funkčního stavu seniorů je v současnosti za počátek stáří považován věk 65 let. Takto o seniorském věku uvažuje i širší veřejnost a svědčí o tom například i umožnění nakupování pouze seniorům, kde se hranice tohoto věku stanovila na 65 let a výše.

Stárnutí je přirozený vývojový proces každého jedince. Existuje však více faktorů, které se pojí s vyšším věkem a utváří ze seniorů rizikovou skupinu obyvatel. Tyto faktory výrazně ohrožují kvalitu života i celkové zdraví, které lze dle WHO definovat jako stav úplné fyzické, duševní a sociální pohody. Ohrožující faktory lze také rozdělit do sféry biologické, psychické a sociální.

Celkově je rizikovým faktorem **zdravotní stav člověka** ve stáří, jelikož se vyznačuje úbytkem fyzických i psychických sil. Stárnutí lze popsat jako „proces, kdy nastupují v jednotlivých orgánech na všech úrovních specifické degenerativní, morfologické a funkční změny. Nástup těchto změn nastává v ontogenezi jedince v různou dobu a pokračuje různou rychlostí. Jde tedy o proces disociovaný, desintegrovaný a asynchronní“ (Weber, in Hartlová, 2010). S tím je spojeno zpomalení procesu hojení, snížená imunita a odolnost vůči infekčním onemocněním, což je v období epidemie stěžejní. Ve vyšším věku je také zvýšen sklon k onemocněním a typická je multimorbidita. K hlavním zdravotním hrozbám u starších lidí patří kardiovaskulární choroby, zhoubné nádory, osteoporóza, demence a deprese (Hegyí, in Hrozenková, Dvořáčková, 2013).

---

30 Infodemie Úvod. Infodemie Úvod [online]. Dostupné z: <https://www.infomore.cz/>.



Všechny výše zmíněné projevy stárí tak přispívají k zvýšenému riziku nákazy koronavirem a také zhoršují jeho průběh a následky. CDC uvádí zvýšení rizika hospitalizace a smrti dle věku, viz tabulka č. 2.

**Tabulka č. 2**

	Hospitalization <sup>1</sup>	Death <sup>2</sup>
18-29 years	Comparison Group	Comparison Group
30-39 years	2x higher	4x higher
40-49 years	3x higher	10x higher
50-64 years	4x higher	30x higher
65-74 years	5x higher	90x higher
75-84 years	8x higher	220x higher
85+ years	13x higher	630x higher

(Zdroj: Center for disease control and prevention [online]. Dostupné z: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/need-extra-precautions/older-adults.html>)

Výzkumy v Itálii prokázaly, že dalším rizikovým faktorem může být také syndrom demence.<sup>31</sup> A právě riziko rozvoje demence se pojí s narůstajícím věkem a postupně se zvyšuje. U jedinců starších 65 let je riziko 5%, v 75 letech stoupá na 10 %, u lidí osmdesátiletých je 20 %, v souboru nad 90 let věku nalezneme 50 % nemocných, trpících zcela jasnými příznaky demence.<sup>32</sup> Výsledky zkoumání prokázaly, že klinické příznaky onemocnění COVID-19 jsou u pacientů s demencí atypické a tím je obtížnější rozpoznat symptomy nemoci a zajistit tak včasnou hospitalizaci. Průběh onemocnění může být také celkově komplikovanější a dle výsledků byla mezi pacienty trpícími syndromem demence značně vyšší úmrtnost - u jedinců s demencí byla úmrtnost 62.2%, oproti subjektům bez tohoto syndromu byla úmrtnost 26.2%. Existují také studie, které dokazují, že celkově pro seniorskou populaci jsou charakteristické atypické příznaky nemoci<sup>33</sup> a je tedy obtížné její včasné rozpoznání. Může to být zapříčiněno oslabenou imunitní odpovědí organismu, předchozími neurologickými problémy či jsou příznaky maskovány jinými chronickými

31 Clinical Presentation of COVID19 in Dementia Patients - PubMed. PubMed [online]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32510106/>.

32 DEMENCE – 1. ČÁST: EMENCE – 1. ČÁST: DIAGNOSTIKA A DIFERENCIÁLNÍ DIAGNOSTIKA [online]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/med/2007/02/10.pdf>.

33 Atypical presentation of COVID-19 in hospitalised older adults. National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7505490/>.

nemocemi. Lékařka Kathleen Unroe však poznamenává, že tyto příznaky a oslabení můžou být zapříčiněny i celospolečenskou situací a změnou rutinního života, který senioři znali. V kolektivu publikovala pro Journal of Geriatric Emergency Medicine příručku, jak v období pandemie COVID-19 rozpoznávat příznaky a správně poskytovat péči seniorům.<sup>34</sup>

Podstatným faktorem je také **psychický stav ve stáří**. U lidí staršího věku bývá z pravidla narušena emoční stabilita, nastává riziko psychických poruch, zhoršení kognitivních funkcí a poruch paměti a přichází celkové oslabení mysli. Jak poznamenává Dvořáčková (2014), v seniorském věku bývá také snížena psychická odolnost a adaptace na nové prostředí či změny různého typu. Za událostí propuknutí epidemie COVID-19 stojí velký psychický tlak, mnoho náhlých změn a nespočet různorodých informací o aktuální situaci. Proto právě pro seniory může být obtížnější se s událostmi vyrovnat a zorientovat se v aktuálním dění.

V neposlední řadě je velmi podstatným rizikovým faktorem **sociální prostředí jedince**. Vyšší věk je i za normálních okolností často spojen se sociální izolací. Lidé v pozdním věku odchází do důchodu a tím ztrácí svou sociální síť, kterou si v zaměstnání vytvořili, a která pro mnohé znamenala důležitý každodenní sociální kontakt. Se zdravotními obtížemi přichází snižovaná mobilita a tím se limituje i možnost volného pohybu. Nastává také období, které je spjato s úmrtím blízkých, životního partnera či přátel. Mnoho seniorů se ocitlo v sociální izolaci i před propuknutím pandemie. Tato událost však skutečnost exkluze rapidně prohloubila. Z preventivních důvodů byly zprvu omezeny a posléze zakázány návštěvy v pobytových zařízeních pro seniory, samotně žijícím seniorům bylo doporučeno vycházet z domácnosti pouze v nejnutnějších případech. Lidé přestali navštěvovat starší rodinné příslušníky z obav, aby je nenakazili i kvůli opatřením omezující volný pohyb a volno časové aktivity byly striktně omezeny či naprosto zakázány. Starší lidé se tedy ocitli v naprosté izolaci, od fyzického kontaktu, od normálních komunikačních řetězců a každodenní chod jejich života byl tak extrémně narušen. Část se ocitla osamocena a v okolí neměla nikoho, kdo by jí se situací pomohl, jak po sociální a psychické stránce, tak s naplňováním základních životních potřeb.

---

34 Journal of Geriatric Emergency Medicine: COVID-19 in Older Adults: Key Points for Emergency Department Providers [online]. Dostupné z: <https://gedcollaborative.com/wp-content/uploads/2020/03/JGEM-COVID-19-in-Older-Adults.pdf>.

### 3.2. Možné důsledky pandemie pro seniory

Důsledky kolem pandemie onemocnění COVID-19 postihují celou společnost. Rizikové skupiny jsou jimi však více ohrožené a mají omezené možnosti, jak se s těmito dopady vyrovnat. Jedná se o důsledky, které postihují jak zdravotní, tak sociální stránku života.

I přestože každý stárne jinak a seniorská populace je velmi heterogenní, celkově se stáří pojí s poklesem funkční zdatnosti a zhoršujícím se zdravotním stavem. „*Přibývají chronická a degenerativní onemocnění. Vyšší věk můžeme dokonce označit jako rizikový faktor vzniku některých chronických nemocí. Je také vyšší četnost akutních zhoršení a dekompenzací zdravotního stavu. Starší lidé udávají i více subjektivních zdravotních obtíží a všechny potíže plynule narůstají s věkem.*“ (Ondrušová, 2019). Z těchto důvodů je právě seniorská populace k onemocnění COVID-19 náchylnější a pro starší organismus je těžší se s projevy vyrovnat. Topinková z Geriatrické kliniky VFN také poukazuje na zvýšené riziko onemocnění kvůli celkově zvýšené citlivosti k infekci, křehkosti, riziko pozdního rozpoznání vzhledem k atypickým klinickým projevům, riziko závažnějšího průběhu a progresu do kritického stavu, vyšší mortalitu a delší rekonvalescenci.

Všechny **zdravotní důsledky**, které sebou nemoc přináší, nejsou ještě zcela známy, jelikož zatím nemohou být zkoumány z dlouhodobého hlediska. Mnoho výzkumů však prokázalo, že virus značně poškozuje plíce, může zanechat následky na srdci a přináší i neurologické obtíže.<sup>35</sup> To pro seniorskou populaci přináší značné komplikace, jelikož je jejich funkční stav již tak oslaben a tyto orgány mohou být postiženy již jiným onemocněním. Koronavirus posléze může zapříčinit zhoršení stavu spojeným s předchozí nemocí, zhoršení příznaků nemoci, zhoršení průběhu a rozvoj dalších komplikací s tím spojenými.

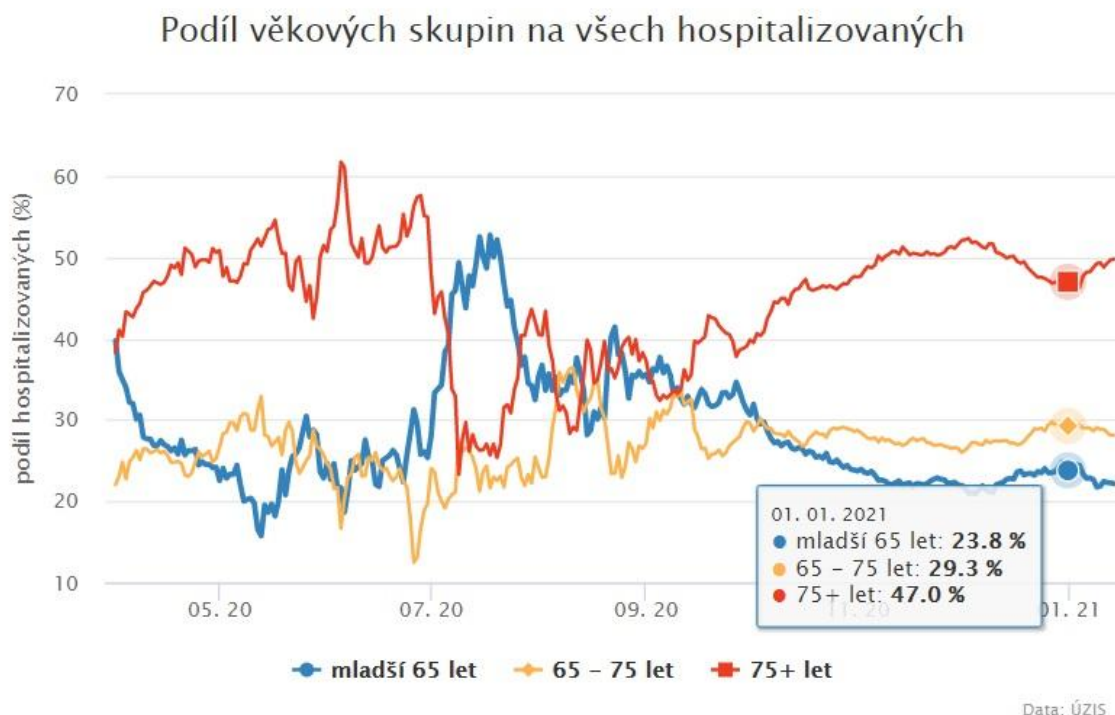
Jak již bylo zmíněno, s vyšším věkem se též pojí delší čas rekonvalescence. Doba, ve které se senior zotavuje, může být v průměru delší, čímž se prodlužuje i potřeba hospitalizace či odkázání na pomoc druhých v domácím prostředí. To má značný vliv na seniorovo sebepojetí i celospolečenský dopad. Při odkázání na pomoc druhých se člověk může cítit jako břemeno a ztrácí pocit užitečnosti či prospěšnosti, což může mít negativní

---

35 COVID-19 and the brain: What do we know so far?. Medical and health information [online]. Copyright © 2004 [cit. 08.02.2021]. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/how-does-sars-cov-2-affect-the-brain#Once-it-infects-the-brain,-it-can-affect-anything>.

vliv na pocit smysluplnosti jejich života (Ondrušová, 2019). S tím se může vytrácet i síla a motivace s nemocí bojovat. Vyšší nemocnost a potřeba delší hospitalizace této skupiny obyvatel také klade tlak na nemocnice, zejména na kapacitu lůžek a potřebného personálu. Jak je vidět v grafu č. 1, podíl hospitalizovaných pacientů ve věku nad 65 let v české republice k 1. 1. 2021 činil 29,3%.

**Graf č. 1**



(Zdroj: Přehled datových reportů, podkladových materiálů a analýz pro hodnocení epidemie covid-19 v ČR – Aktuální informace o COVID-19. *Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky* [online]. Copyright © 2021 [cit. 08. 02. 2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/prehled-dennich-reportu-a-analyz/> )

Také jsou skupiny nakažených seniorů, u kterých není nutná hospitalizace, ale je zapotřebí péče a pomoc jiné osoby v domácnosti. To má za následek zvýšenou časovou náročnost pro rodinu a v důsledku omezení pracovní činnosti a snížení finančních prostředků domácnosti.

Jak již bylo řečeno, každý stárne jinak. Seniorská populace je tedy **velmi heterogenní**, různé skupiny seniorů mají odlišné zájmy i potřeby a dopady epidemie pociťují rozdílně. Část seniorské populace je i ve vyšším věku velmi aktivní, jeví zájem o kulturní akce, podílí se na různých volnočasových aktivitách a chce i v období pandemie

příspěvek ke společenskému blahu. Společnost však s úmyslem ochrany zaujala pozici, ve které celé věkové skupině nad 65 let přidělila „nálepku“ ohrožených a jednala jejich jménem bez rozdílu. Socioložka Lucie Vidovičová v rozhovoru na tuto problematiku upozorňuje. „*Senioři byli prezentováni jako chudáci, na které je namířena střelná zbraň, a je potřeba udělat něco, aby na ně nevystřelila, protože sami neumí uhnout. Ochrana jakoby nesvéprávných seniorů bylo téma číslo jedna.*“<sup>36</sup> Dále poukazuje, jak velká rozdílnost může mezi skupinami seniorů být. „*Jedna skupina má obrovský strach o život, zdraví... Vím o lidech, kteří nevychází z domu, nesetkávají se s rodinou, nechávají si nákupy posílat před dveře, protože co kdyby něco? Je to pro ně velmi paralyzující. Pak je tu skupina už těch zmiňovaných „aktivních“ seniorů, kteří se necítí být tolik v ohrožení, nepropadají ochromujícím strachům, a hlavně hledají aktivní způsoby, jak se s tím vším vyrovnat. Bylo to vidět v první vlně, kdy se zapomínalo na to, že spousta zdravotníků v první linii jsou lidé nad 65 let. Zdravotní sestry, lékaři, prodavačky. Cítily, že jsou potřeba, že tam být musí, proto jim nebylo jasné, proč se znovu hází všichni do jednoho pytle jen proto, že mají podobný rok narození.*“<sup>37</sup> Toto vnímání seniorů, jakožto vyčleněné skupiny, dává prostor pro nárůst ageismu a prohloubení mezigenerační propasti. Společnost pak jednoduše bere seniory jako „ty druhé“, které mají jen své specifické problémy, které se jich netýkají.

Jako reakce na problém vnímání seniorské populace jako homogenní skupiny bylo vypracováno Pracovní skupinou Rady vlády ČR pro lidská práva zřízenou k řešení diskriminace na základě věku a ochrany práv starších osob dne 12. 6. 2020 doporučení a deset obecných principů, jež mají do budoucna určovat přístup ke starším lidem. Toto Seniorské desatero (nejen) pro časy koronaviru aneb Na všech životech záleží<sup>38</sup> upozorňuje, že starší lidé tvoří homogenní skupinu a každý má různé zájmy, názory a rozdílné potřeby. Dále, že na rozhodování o podobě protikrizových opatření se musejí v dostatečné míře podílet také sami senioři, kteří nesmějí být vnímáni pouze jako pasivní příjemci pomoci druhých. Také to, že ani v době krize nelze upřít starším lidem z důvodu jejich věku přístup ke zdravotní péči a sociálním službám, jejichž rozsah a kvalita se nesmí snižovat. K dalšímu principu patří, že se starší lidé nesmějí ocitnout v dlouhodobé sociální

---

36 [online]. Dostupné z: [http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223\\_144432\\_domaci\\_knn](http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223_144432_domaci_knn).

37 Socioložka: Covid vytváří prostředí pro rozdmýchání mezigenerační války [online]. Dostupné z: [http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223\\_144432\\_domaci\\_knn](http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223_144432_domaci_knn).

38 Seniorské desatero (nejen) pro časy koronaviru aneb Na všech životech záleží | Vláda ČR. Úvodní stránka | Vláda ČR [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/zmocnenkyne-vlady-pro-lidska-prava/aktuality/seniorske-desatero-nejen-pro-casy-koronaviru-aneb-na-vsech-zivotech-zalezi-182207/>.

izolaci, která je může ohrozit na psychickém či duševním zdraví. S tím souvisí i nutnost zabránit tomu, aby se zařízení institucionální péče nezměnila v průběhu pandemie v past, odkud není úniku. V poslední části tohoto desatera je zmíněno náležité ocenění a poděkování dobrovolníkům a všem, kteří se podíleli během krize na pomoci a podpoře a ukázali tak mezigenerační solidaritu.

Další velkou otázkou je ona **sociální izolace**, a jaký vliv bude mít exkluze seniorů na jejich psychický i fyzický stav. Kvůli vládním opatřením mnoho seniorů ztratilo kontakt se svým okolím. Byly zakázány návštěvy v pobytových zařízeních, omezily se návštěvy rodiny a blízkých a seniorům bylo doporučeno limitovat fyzický kontakt s ostatními na nutné minimum. Takovýto nedostatek sociálních interakcí je spojován s depresí a celkovým zneschopněním (Dóci, Hosák, Kovářová 2003). Čím delší dobu se člověk v tomto stavu nachází, tím se důsledky prohlubují a zhoršuje se tak i kvalita jeho života. Dle Matouška (2008) také sociální exkluze v mnoha případech zapříčiňuje chronický stres.

Všechny tyto aspekty mají vliv i na fyzické zdraví člověka. NCBI zveřejnilo studii, která ukazuje, že vysoká míra takovýchto stavů může zvýšit riziko předčasné smrti až o 43 %.<sup>39</sup> Americký psychiatr Vivek Murthy vnímá sociální izolaci jako jeden z velkých zdrojů zdravotních problémů. Osamělost pak spojuje s větším rizikem kardiovaskulárních chorob, depresí a demencí. Na tento problém upozorňoval již před propuknutím pandemie. Hodnoty moderní doby se měnily a izolace lidí se začala prohlubovat, avšak v dnešní situaci tento problém narostl do obrovských měřítek.<sup>40</sup> S touto problematikou také souvisí otázka životního smyslu a motivace k žití. Pro mnohé je v pozdním věku onou hnací jednotkou pro život právě kontakt s blízkými. Své potěšení vkládají do návštěv dětí a rodiny, přátel i do dobrovolnických návštěv v sociálních a zdravotních zařízeních. V této situaci však byla tato složka jejich života limitována či se vytratila úplně. S tím se mohla vytratit i chuť do života a tato frustrace se s dobou prodlužuje. K tomuto stavu nepřispěla ani nejistá budoucnost, jak dlouho situace potrvá. Nestabilita a nevědomost, zda v osamocení pobudou ještě v rádech dní, týdnů či měsíců, navodila i pocity zoufalství. A nesmíme opomíjet, že lidé vysokého věku nemají již tolik času a mnoho z nich by své poslední chvíle chtěla strávit právě s blízkými a rodinou. Na toto téma upozorňovala v

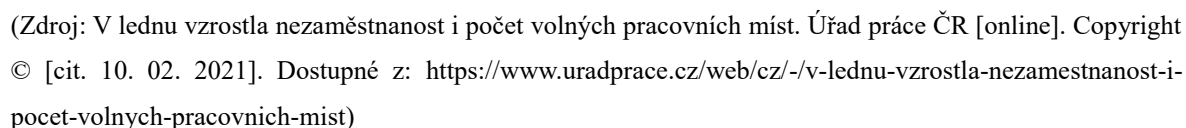
---

39 Does the Perception that Stress Affects Health Matter? The Association with Health and Mortality. National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3374921/>.

40 The loneliness pandemic | Harvard Magazine. Harvard Magazine | Your editorially independent source for Harvard news, research, arts, and more. [online]. Copyright ©1996 [cit. 09. 02. 2021]. Dostupné z: <https://harvardmagazine.com/2021/01/feature-the-loneliness-pandemic>.

Pandemie koronaviru měla také v populaci negativní **dopad po finanční stránce**. Mnoho živností bylo omezeno, mnoho podnikům byl pozastaven provoz a část lidí ztratila své zaměstnání. Z tiskové zprávy Úřadu práce ČR vyplývá, že nezaměstnanost v lednu roku 2021 vzrostla na 4,3% a v registru uchazečů o zaměstnání bylo evidováno 308 859 osob, což je pro porovnání s lednem roku 2020 o 78 837 osob více.<sup>42</sup> Každý kraj se v podílech nezaměstnaných osob na počet obyvatel liší viz. graf č. 2.

**PODÍL NEZAMĚŠTNANÝCH OSOB (PNO) NA POČTU OBYVATEL**  
v krajích České republiky k 31. 1. 2021



42 Úřad práce ČR [online]. Copyright © [cit. 10. 02. 2021]. Dostupné z: [https://www.uradprace.cz/documents/37855/1991774/TZ\\_nezamestnanost\\_leden2021.pdf/079ce3f9-60dc-51f7-679f-e3b146699b48](https://www.uradprace.cz/documents/37855/1991774/TZ_nezamestnanost_leden2021.pdf/079ce3f9-60dc-51f7-679f-e3b146699b48).

Byl tedy snížen příjem mnoha rodin a naopak se zvýšily peněžní náklady spojené s potřebou ochranných pomůcek, jako jsou roušky, rukavice či dezinfekce. Snížení finančního rozpočtu celé rodiny mohlo negativně zasáhnout seniorskou populaci, jelikož pro některé byla právě rodina vedlejším zdrojem peněžní pomoci a hradila za ně například pobytová zařízení či jim obstarávali nákupy. Nedostatečné peněžní příjmy rodiny mohly také naopak znamenat potřebu pomoci od seniora, který své našetřené finance rodině v krušných chvílích poskytnul. Zde hraje také roli otázka finanční rezervy, kterou má domácnost k dispozici a strachy spojené s její ztrátou. Z průzkumů vyplývá, že zdražování, konkrétně potravin, patří k největší obavě v populaci na našem území.<sup>43</sup> Finanční nejistoty a obavy z budoucna mohou být také silným zdrojem psychického tlaku a stresu, který má opět velmi negativní dopad na zdravotní stav člověka.

Všechny tyto aspekty mají tedy značný **vliv na psychiku**. Může se jednat o strach z onemocnění a obavy o rodinu. Vliv dlouhodobého stresu má pak dopad na fyzické zdraví jedince, může zhoršit jeho zdravotní stav a oslabit imunitu. Dalším psychickým aspektem je pro seniory pocit zbytečnosti či dokonce přítěže, což vyplývá zejména ze společenské formulace seniorské skupiny. Jedním z nejtěžších dopadů na psychiku zřejmě ponese sociální izolace, ve které se mnozí senioři ocitli. Vytratil se kontakt s okolím, a s tím i často radost a chuť do života. Také finanční tíseň, kterou si někteří mohou procházet, má dopad na psychickou pohodu a celkovou vyrovnanost jedince. V důsledku nedostatečného peněžitého zabezpečení se vliv může odrazit i na fyzickém zdraví, jelikož se některé potraviny či léky pro ně mohou stát nedostupné.

Jaké důsledky s sebou pandemie onemocnění COVID-19 přinese, nelze nyní z dlouhodobého hlediska jasně předpovědět. Dopady jsou však zřetelné již od samého počátku a je jasné, že se na seniorské populaci podepíší jak z psychické, tak fyzické stránky. Pandemie zapříčinila mnoho změn, jak osobních tak společenských, a je otázkou, jak se tyto změny budou vyvíjet v budoucím dění.

---

43 Zdražování potravin a nedostatku financí se boji 80 % Čechů a Češek. Nákazy nemocí Covid-19 necelá polovina [online]. Dostupné z: <https://socialnipolitika.eu/2021/02/lide-se-boji-vice-nedostatku-financi-nez-nemoci-covid-19/>.



## 4. Projekty zaměřené na podporu seniorů za doby pandemie v ČR

V důsledku propuknutí nemoci COVID-19 začalo vznikat mnoho projektů a programů za účelem pomoci. Iniciativa byla zaměřena na rizikové skupiny a lidi, které události ohledně pandemie zasáhli nejvíce. Počátkem roku 2020 se nemoc postupně šířila, a čím déle situace přetrvávala, tím více vycházeli najevo problémy, které sebou nesla a s prodlužující se dobou, se tyto nesnáze prohlubovaly. Situace měla vliv jak na zdravotní stránku, tak sociální a ekonomickou.

Tato nelehká doba však mnohé motivovala k solidaritě a začalo se tvořit nespočetně možností a způsobů ke vzájemné pomoci. Projekty a akce byly rozvíjeny ve státním i neziskovém sektoru a projevila se také obrovská občanská iniciativa. Část populace se ocitla ve velmi tíživých situacích a mnoho lidí tyto okolnosti podnítily k dobrovolnické činnosti a vzájemné pomoci. Jelikož senioři patří k nejohroženějším skupinám, mnoho těchto aktivit se zaměřovalo právě na jejich podporu.

### 4.1. Oblasti, na které se projekty převážně zaměřují

Jeden z prvních problémů, který v České republice nastal hned z počátku pandemie, byl obrovský **nedostatek roušek a ochranných pomůcek**. Od 19. března se na území celé České republiky zavedla povinnost nosit roušky či jiné ochranné pomůcky zakrývající dýchací cesty.<sup>44</sup> Nedostatekový problém postihl především zdravotnické a sociální zařízení. Personál v zařízeních, jako jsou domovy pro seniory či domovy se zvláštním režimem, neměl k dispozici dostatek ochranných roušek, z počátku propuknutí pandemie prakticky žádné, aby své klienty a pacienty chránil před možnou nákazou. Výkon práce v přímé péči domova pro seniory a pro osobní asistenty byl tedy značně zkomplikován. Také pro samotné seniory bylo obtížné si roušky obstarat, aby mohli jít nakoupit či vyřídit jiné pochůzky. Vzniklo tedy mnoho projektů, které se soustředily na výrobu a zprostředkování ochranných pomůcek pro seniory a lidi o ně pečující. Našlo se mnoho dobrovolníků, kteří

---

<sup>44</sup> Vláda nařídila povinné nošení roušek a šátků přes nos a ústa | Sever. Český rozhlas Sever [online]. Copyright © 1997 [cit. 26.01.2021]. Dostupné z: <https://sever.rozhlas.cz/vlada-naridila-povinne-noseni-rousek-a-satku-pres-nos-a-usta-8165313>.

začali šít roušky doma a posléze jimi zásobovali nejpotřebnější, ať už v rámci různých organizací či ve svém sousedství.<sup>45</sup>

Další problematikou byly **nákupy potravin a jiných věcí pro uspokojení základních potřeb**. Seniorům bylo doporučeno vycházet z domů pouze v nejnútnejších situacích a celkově limitovat kontakt s okolím. Mnozí se také obávali chodit ven, především z počátku propuknutí pandemie, kdy bylo o viru velmi málo informací. Z důvodů celkového omezení pohybu a dočasné karantény byl také zkomplikován osobní kontakt s blízkými, kteří za normálních okolností pro seniory tyto potřeby zajišťovali. Nastala tedy situace, za které se část seniorské populace téměř nemohla dostat k základním věcem pro jejich život. Na tento stav reagovalo mnoho projektů, které zajišťovali, aby se tyto věci k seniorům domu dostaly. Jednalo se především o projekty na bázi sousedské výpomoci.

Celá situace přinesla také velmi silný **zásah do sociální sféry**. S úmyslem ochrany seniorů se limitoval jejich kontakt s druhými osobami a okolím na možné minimum. Návštěvy ve zdravotnických a sociálních zařízeních byly zakázány a pokud osoby nežily ve stejné domácnosti, tak nebyly povoleny ani osobní návštěvy či byly značně omezeny. Tak se mnoho seniorů, s úmyslem ochrany před nemocí, ocitlo v naprosté sociální izolaci. Pro některé tato situace byla tíživější než samotné události okolo pandemie, jelikož se ztrátou kontaktu se začal vytrácet i jejich smysl života. Jak píše Ondrušová (2019), potřeba smysluplnosti života patří k nejhlubším duchovním potřebám, má vliv na kvalitu života a také na psychické i fyzické zdraví ve stáří. Dle mých zkušeností byly návštěvy rodiny a blízkých pro některé seniory právě tím stěžejním bodem, na který se nejvíce těšili a který je motivoval k životu. Je důležité najít určitý balanc mezi ochranou a potřebou sociálního kontaktu. S ohledem na tuto problematiku vzniklo velké množství projektů, které měly za cíl zprostředkovat kontakt mezi osamělými seniory a okolím. Do těchto činností se zapojilo mnoho dobrovolníků, kteří nabízeli jednorázovou či dlouhodobou komunikaci s izolovanými.

Další problematika byla spojena s **informacemi ohledně událostí kolem onemocnění COVID-19**. Každý den se začalo šířit nespočet informací ohledně aktuální

---

<sup>45</sup> Česko šije roušky. Vyrábí je divadelníci, vězni i Dagmar Havlová. Lidé stojí fronty před galanteriemi | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 27.01.2021]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/koronavirus-v-cesku-v-cr-aktualne-novinky-rouska-rouscky-siti-galanterie\\_2003171608\\_ako](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/koronavirus-v-cesku-v-cr-aktualne-novinky-rouska-rouscky-siti-galanterie_2003171608_ako).

situace. Řešilo se, o jaký koronavirus se přímo jedná, jaké mohou být následky onemocnění, jak se šíří, jak vpadají příznaky, jaké jsou možnosti prevence a další otázky. Postupně se začali rozvíjet i dezinformace, které podávaly lživá či klamná sdělení. Také se s šířením koronaviru začali zavádět různá vládní opatření jako je například povinnost nošení roušek, omezení shlukování na veřejnosti, omezení obchodního prodeje, omezení vycházení. Tyto nařízení se v průběhu měnila a posléze mohlo být obtížné se v aktuální situaci orientovat. Jelikož se ve stáří snižuje schopnost adaptability (Ondrušová, 2019), pro seniorskou populaci bylo obtížnější se s nově vzniklou situací vyrovnat. Ve velkém příválu informací bylo těžké rozpoznat, jaká sdělení jsou klamná, a která mají reálný základ. Panika a strach ohledně těchto událostí byla také zneužita různými prodejci, kteří seniorům prodávali předražené ochranné pomůcky či nadbytečné doplňky stravy a vitamíny. V reakci na tuto situaci se vytvořily různé telefonické služby a webové portály, které osvětlovali aktuální dění. Předávaly podstatné informace, snažily se vyvracet falešné zprávy, poukazovaly na možnou ochranu seniorů před neadekvátními prodejci a poskytovaly celkový přehled o dané situaci.

V neposlední řadě se celá situace dotkla **finančních prostředků a celkové ekonomiky**. Mnoho lidí v koronavirové krizi přišlo o zaměstnání či byly jejich výdělků značně sníženy. Část finančně podporovala rodinné příslušníky seniorského věku, nakupovala jim či platila zařízení, kde byli ubytováni. Byly i opačné případy, kdy senioři peněžně podpořili rodinu, které byl v důsledku pandemie snížen příjím. Z nedostatku financí celé rodiny se tedy omezily i finanční možnosti seniorů. V nákladech se také podepsaly úhrady za roušky a dezinfekční prostředky a další nákupy, ať už se jednalo o koupi technologie, která mohla zprostředkovat kontakt s blízkými, či jiné pomůcky, které byli v domácí izolaci potřebné. Z tohoto důvodu byly vytvořeny sbírky a fondy pro seniory, kteří se ocitli ve finanční nouzi. Byla jim také poskytnuta přímá materiální pomoc, při které lidé darovali potřebné předměty.

Projekty na podporu seniorů začaly vznikat ve velkém hlavně z důvodu, že se jednalo o jednu z nejohroženějších skupin v této době. Z počátku se zaměřovaly převážně na naplnění základních životních potřeb seniorů. Jednalo se o věci nutné k přežití jako je zprostředkování stravy či léků. S postupujícím časem se díky lidské kreativitě a možnostem dnešní doby, začali rozvíjet další projekty a aktivity, které měli za cíl zlepšit kvalitu života seniorů. Mnozí lidé, kteří krizí nebyli tolik zasaženi, se rozhodli pomáhat potřebnějším a solidarita se začala šířit napříč společností.

## 4.2. Konkrétní projekty a činnosti

V období epidemie onemocnění COVID-19 vznikalo mnoho nástrojů, kterými se šířila dobrovolnická pomoc. Konkrétní projekty jsou zde rozděleny podle oblasti, na kterou se zaměřují.

Jedny z prvních projektů, které si od začátku propuknutí pandemie dali za cíl pomoci znevýhodněným seniorům, se **zaměřovali na obstarání základních potřeb**. Jednlo se zejména o zprostředkování a nákup potravin, léků a jiných nezbytností, které byli pro seniory v této situaci obtížné zajistit i kvůli doporučení vyhýbáním se místům s vyšší koncentrací lidí. Posléze se pomoc rozvinula do dalších sfér, jako jsou například drobné opravy v domácnosti, pomoc při obstarávání techniky, pomoc s venčením domácích mazlíčků či odvoz na úřady a do nemocnice. Vzniklo více internetových stránek a portálů, které propojily nabídku s poptávkou. Seniori zde mohou psát, co v danou chvíli potřebují a jakou pomoc by ocenili. Dobrovolníci na takovouto poptávku mohou odpovědět a nabídnout svou pomoc. Také mohou nabízet své dovednosti, ať už praktické či kreativní, kterých posléze může některý z potřebných využít. Jedním z takovýchto projektů je například **Sousedská pomoc**.<sup>46</sup> Tato občanská iniciativa vznikla v březnu roku 2020 a na lokální úrovni po celé České republice propojuje dobrovolníky a lidi, kteří jejich pomoc optřebují. Projekt vznikl pod záštitou Karlovy univerzity a k lednu 2021 sdružoval přes 6000 dobrovolníků. Dalším projektem, který funguje na stejné bázi je například **Pomoc do domu**.<sup>47</sup> Projekt též propojuje nabídku dobrovolníků s poptávkou v různých koutech naší země. Obdobné služby také nabízí **Skautská pomoc Lince seniorů**.<sup>48</sup> Za tímto projektem stojí společnost Elpida ve spolupráci s Junák – český skaut z.s. Senior může zavolat na bezplatnou linku, na které pracovníkům společnosti Elpida sdělí, s čím by potřeboval pomoci. Posléze je požadavek předán Junáku - českému skautu z.s., který najde vhodného dobrovolníka a spojí se se seniorem ohledně realizace požadavku. Se souhlasem volajícího v tomto případě musí být porušen jinak platný princip anonymity volání na Linku seniorů, jelikož dobrovolník musí znát kontakt na osobu, aby požadavek mohl splnit. Opět se jedná převážně o nákup potravin a základních životních potřeb, vyřizování návštěv pošty či lékárny. Linka také nabízí seniorům pomoc při registraci na očkování proti COVID-19. Z

---

46 SousedskaPomoc.cz - pomozme si mezi sebou. SousedskaPomoc.cz - pomozme si mezi sebou [online]. Dostupné z: <https://sousedskapomoc.cz/homepage/about-us>.

47 Pomoc do domu. Pomoc do domu [online]. Dostupné z: <https://www.pomocdomu.cz/>.

48 Skautská pomoc Lince seniorů. Skautská pomoc Lince seniorů [online]. Dostupné z: <https://www.skautskapomoc.cz/>.

ochranných důvodů je služba poskytována v co nejvyšší možné míře bezkontaktnosti. Dobrovolnická činnost tohoto charakteru se také rozvíjela skrze sociální sítě a lidé začali pomáhat v rámci sousedství. Tato nelehká doba ukázala velkou solidaritu a vzájemnou spolupráci občanů, kteří chtěli ochránit a zajistit nutné potřeby pro nejohroženější skupiny obyvatel.

Dalším odvětvím je **zprostředkování psychoterapeutické pomoci** a celkově kontaktu s jinou osobou. Mnoho linek na podporu seniorů existovalo již před propuknutím pandemie, za těchto okolností však náplň svých služeb přizpůsobily požadované situaci. Linku důvěry pro seniory zprostředkovává například společnost **Elpida**, **Život 90** a **Sue Ryder**. Tato služba je v nynější situaci velmi podstatná, jelikož je na seniory vyvíjena velká psychická zátěž kvůli možným důsledkům pandemie a možnost sdělit své obavy a strachy může být psychicky osvobozující a mít pozitivní vliv na duševní stav. Jsou jedinci, kteří v okolí nemají nikoho, s kým by své strasti mohli sdílet či jimi nechtějí zatěžovat své okolí a v takovou chvíli právě linky převezmou tuto roli. Vznikaly také nové linky, které měly za hlavní cíl zprostředkovat kontakt seniorům, kteří pocítují sociální izolaci. Jednalo se spíše o přátelské hovory mezi dobrovolníkem a seniorem. Takovouto návštěvu po telefonu nabízela například **Maltézská pomoc, o.p.s.**<sup>49</sup> Jejich účelem je zpříjemnit dlouhé chvíle, které lidé museli trávit pouze ve svých domovech a snížit tak míru osamocení. Reagovala tak především na skutečnost, že dobrovolníci z hygienických důvodů nemohli dále docházet do domovů pro seniory a domovů se zvláštním režimem, a tak návštěvu zprostředkovala alespoň telefonicky. Dobrovolníky na kamarádské hovory po telefonu zapojuje například také nadace Krása pomoci.<sup>50</sup> Portál pro organizaci pomoci dobrovolníků **chcipomoc.cz**<sup>51</sup> nabízí také službu kamaráda na videohovor, kde senior může komunikovat s dobrovolníkem skrze video aplikaci. Je zde i možnost videohovoru ve znakovém jazyce. Tato nabídka je podstatná, jelikož sluchově znevýhodnění senioři přišli ještě o větší část kontaktů a jejich komunikace v dnešní době je velmi limitována. Služby slouží jako nástroj prevence sociální izolace a díky ní mohou senioři, kteří pocítují samotu, bezpečně komunikovat s okolním světem. Některá zařízení své dobrovolníky také vyzvala

---

49 Návštěva po telefonu opět pomáhá v době karantény osamoceným seniorům a osobám se zdravotním postižením | Maltézská pomoc, o. p. s.. Maltézská pomoc, o. p. s. [online]. Dostupné z: <https://maltezskapomoc.cz/navsteva-po-telefonu-je-novym-programem-maltezske-pomoci-pomuze-v-dobe-karanteny-osamocenym-seniorum-a-osobam-se-zdravotnim-postizenim/>.

50 KRÁSA POMOCI: SOCIÁLNÍ IZOLACE NENÍ ŘEŠENÍ, ALE SOUČÁST PROBLÉMU - info-zdravi.cz. info-zdravi.cz - [online]. Copyright © 2021 Mediaplanet Group [cit. 11.02.2021]. Dostupné z: <https://www.info-zdravi.cz/socialni-tabu-a-stigmata/socialni-izolace-neni-reseni/>.

51 Chci pomoci s krizovou situací způsobenou koronavirem. Chci pomoci s krizovou situací způsobenou koronavirem [online]. Dostupné z: <https://chcipomoc.cz/>.

k písemné korespondenci se seniory, díky které udržovali alespoň určitý kontakt s nulovým fyzickým stykem.

Podstatné byly také nově **vznikající informační linky a internetové portály**, které poskytovaly relevantní informace o situaci a onemocnění COVID-19 srozumitelnou cestou. V tomto období vznikalo mnoho dezinformačních zpráv, lživých dat a celkově se šířila panika ohledně dosavadního vývoje. Také se neustále měnila vládou nařízená omezení a nejen pro lidi staršího věku mohlo být obtížné se ve všech informacích orientovat. Služby měly za úkol poskytnout podstatné a ověřené informace, vyvrátit lživá fakta, či poskytnout přehledný náhled na vládou nařízená opatření. Tyto služby byly poskytovány telefonicky, přes internetové portály či prostřednictvím videí. Takovými projekty jsou například **O koronaviru**<sup>52</sup>, **Infomore.cz COVID-19**<sup>53</sup> či stránky zajišťované Ministerstvem vnitra **COVID PORTÁL**<sup>54</sup>. Přísun podstatných a reálných informací může být pro duševní stav člověka také stěžejní, jelikož panika a neklid mohou zapříčinit stres, nepohodu, obavy a celková dezorientace v situaci se stává psychicky velmi náročnou. Proto je pro vnitřní klid a stabilitu podstatné racionálně umírnit rozrušenost ohledně situace.

Mnoho dobrovolnické pomoci se také orientovalo na **materiální a finanční dary**. Probíhalo nespočet sbírek, které poskytly finance do potřebných domovů pro seniory, do nemocnic, do domovů se zvláštním režimem či seniorům samotným. Z financí se například pořizovaly léky, zdravotní pomůcky, ochranné pomůcky, kterých byl silný nedostatek a další potřebné vybavení. Například se díky omezení fyzického kontaktu rozmohla distanční forma komunikace a mnoho seniorů potřebovalo lepší elektronická zařízení, která jim tuto formu zpřístupnila. Rozvinulo se také materiální dárcovství, při kterém se věnovali zařízením určené pro seniory či samotným seniorům konkrétní věc. Projekt, vedený **Krásou pomoci**<sup>55</sup>, například zpřijemňoval seniorům nemocniční pokoje dovozem květin či poskytl technické vybavení pro komunikaci seniorů s okolím. Velkým tématem

---

52 Informační web O koronaviru. Informační web O koronaviru [online]. Copyright © 2020 Made by team [cit. 11.02.2021]. Dostupné z: <http://www.okoronaviru.cz/>.

53 Infodemie Úvod. Infodemie Úvod [online]. Dostupné z: <https://www.infomore.cz/>.

54 Senioři · Covid Portál. Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí [online]. Copyright © Ministerstvo vnitra [cit. 11.02.2021]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz/situace/seniori>.

55 KRÁSA POMOCI: SOCIÁLNÍ IZOLACE NENÍ ŘEŠENÍ, ALE SOUČÁST PROBLÉMU - info-zdravi.cz. info-zdravi.cz - [online]. Copyright © 2021 Mediaplanet Group [cit. 11.02.2021]. Dostupné z: <https://www.info-zdravi.cz/socialni-tabu-a-stigmata/socialni-izolace-neni-reseni/>.

bylo také **darování roušek**.<sup>56 57</sup> Mnoho lidí šilo doma roušky, které pak prostřednictvím organizací či neoficiální cestou poskytl pro zřízení pro seniory či konkrétním osobám, které ochranné pomůcky potřebovali. Jak finanční, tak materiální pomoc pomohla mnoha seniorům zvýšit jejich bezpečí a zajistit důstojný a kvalitnější život.

---

56 Dáme Roušky - co všechno jsme společně dokázali. Dáme Roušky - co všechno jsme společně dokázali [online]. Dostupné z: <https://www.damerousky.cz/>.

57 Thank you – Celé Česko Šije. Thank you – Celé Česko Šije [online]. Dostupné z: <https://celeceskosije.cz/>.

## 5. Praktická část

Přínosy, které výše zmíněné projekty na seniorskou populaci mají, jsou popsány v teoretické části práce. Proto bych praktickou částí chtěla poukázat na vliv, který může mít dobrovolnická činnost na samotné dobrovolníky. Rozhodla jsem se tedy oslovit lidi, kteří dobrovolnickou činnost za období epidemie COVID-19 vykonávali. Jelikož se jedná o interpretaci subjektivních poznatků, zvolila jsem kvalitativní přístup. Tento přístup dle Dismana (1993 in Reichel, 2009) představuje nenumerné šetření a interpretaci sociální reality. Umožňuje nám dobré poznání konkrétních podmínek a situací a pomáhá porozumět zkoumanému jevu. Je pro něj charakteristická vysoká míra flexibility a otevřenosti. Výpověď je však nekvantifikovaná, jedinečná a zobecnění výsledků je problematické, spíše nemožné. Také je zde možnost, že výsledky budou ovlivněny výzkumníkem při jejich zpracovávání a interpretaci (Reichel, 2009). Tímto přístupem jsem se tedy snažila vytvořit komplexní obraz zkoumaného prvku, který je odrazem individuální výpovědi daného jedince. Do metod šetření jsem zahrнула studium zdrojů s touto tematikou, polustrukturovaný rozhovor a posléze kvalitativní analýzu získaných dat.

### 5.1. Cíl práce

Cílem výzkumné části je zmapovat individuální zkušenosti s dobrovolnictvím za období epidemie COVID-19 a zmapování tak určitého pohledu na tuto problematiku ze strany dobrovolníků. Jelikož pozitivní dopad projektů pro seniorskou populaci je zřejmý, praktická část má ukázat, jaký vliv může mít tato činnost pro samotné dobrovolníky. Také jsem se zaměřila na otázku motivace a na to, co respondenty k výkonu samotné činnosti v této komplikované době vedlo. Zda v nich zájem o dobrovolnictví vzbudila až celková situace kolem epidemie. Výsledkem praktické části je pohled na podporu a pomoc očima samotných dobrovolníků.



## 5.2 Metoda a sběr dat

Jako metodu pro sběr dat jsem použila rozhovor. Zvolila jsem polostrukturovaný rozhovor, pro který jsem měla stěžejní část otázek připravenou předem. Doplnující otázky poté sloužily k objasnění či dovysvětlení sdělovaných informací. Celkově byl rozhovor tedy soustředěn na osobní zkušenost daného respondenta s dobrovolnictvím zaměřeným na seniorskou populaci. Všechny rozhovory proběhly distanční formou a to z důvodů vládních opatření, kvůli nimž se měl limitovat kontakt s dalšími osobami na možné minimum. Snažila jsem se, aby rozhovory probíhaly i s vizuálním spojením, tedy prostřednictvím videohovoru. Myslím, že vizuální kontakt dává větší prostor pro empatii a porozumění, rozhovor se stává otevřenější a výpovědi respondenta lépe pochopitelné. Pro všechny respondenty však tato forma nebyla možná a proto část rozhovorů musela být vedena pouze telefonicky. Rozhovory byly v průběhu nahrávány a posléze přepsány. Všichni respondenti poskytli souhlas s nahráváním rozhovoru.

Všechny rozhovory proběhly v jednom měsíci a to od poloviny března 2021 do poloviny dubna 2021. Respondentům byl předem sdělen záměr rozhovoru a obsah této práce. Byla jim zajištěna anonymita při publikaci jejich dat a všichni poskytli informovaný souhlas.

Každý z respondentů dostal předem připravené otázky a v průběhu rozhovoru jsem se poté doptávala na určité doplňující informace, abych se ujistila, že jsou výpovědi správně pochopeny. Rozhovor směřoval převážně na motivaci dobrovolníků, a jaký vliv na ně činnost měla.

Základní struktura rozhovoru:

1. Jakou činnost jste jako dobrovolník vykonával/a?
2. Byl/a jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?
3. Proč jste se chtěl/a stát dobrovolníkem?
4. Jak jste se k této činnosti dostal/a?
5. Proč jste si vybral/a právě činnosti na podporu seniorů?
6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?
7. Vidíte i nějaké negativní stránky?
8. Chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, třeba i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?

### 5.3. Výběr respondentů

Respondenty jsem oslovovala přímo, účelovým výběrem. Na doporučení jsem dostala kontakty na osoby, které dobrovolnickou činnost zaměřenou na podporu seniorské populace za epidemie COVID-19 vykonávali či vykonávají a poté jsem je zkontaktovala. Oslovila jsem šest respondentů a všichni souhlasili s poskytnutím rozhovoru. Jelikož je hlavním motivem poskytnutí individuálního pohledu na určité odvětví dobrovolnictví, tato činnost hrála ve výběru respondentů stěžejní roli. Respondent tedy musel v průběhu epidemie COVID-19 vykonávat dobrovolnickou činnost zaměřenou na podporu seniorů. Nesmělo se jednat pouze o jednorázovou činnost, ale aktivitu, která měla dlouhodobější charakter. Mohlo se jednat o činnosti pod správou konkrétních organizací, ale i o individuální pomoc. Jelikož jsem chtěla poukázat na možnou rozdílnost v osobním vnímání dobrovolnictví, snažila jsem se skupině respondentů zajistit jistou heterogenitu. Proto jsem primárně oslovila respondenty různých věkových skupin, s rozdílným povoláním a rozdílného pohlaví. Skupina respondentů se tedy skládala ze 4 žen a 2 mužů. Věkové rozpětí dotazovaných bylo od 19 let do 47 let, přičemž byl průměrný věk respondentů 33 let. Skupinu tvořili dva studenti, grafický designer, právnička, administrativní pracovnice ve státní správě a žena na mateřské dovolené.

### 5.4. Rozhovory

**Respondent 1 (R1):** Žena, 35 let, žena na mateřské dovolené

- **1. Jakou dobrovolnickou činnost jste vykonávala?**

„No já jsem jakoby dělala víc věcí. Nejvíce se dají počítat asi ty nákupy do domu, ale dělali jsme i roušky třeba. I když, kdo nedělal, co?“ (úsměv)

- **2. *Hodně lidí nedělalo, to nesmíte takle podceňovat. A byla jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?***

„Nene. A musím přiznat, že je to zvláštní. Teď mi to přijde jako úplně přirozená součást života a před rokem by mě to ani nenapadlo... Je to divný. Je to tím, jak se všechno na chvíli zpomalilo asi. Člověk se začal soustředit na jiné věci, všechno vnímá vlastně jinak.“

Takže dřív mě nějaká pomoc okolí moc ani nenapadla, ale teď je to skoro jako samozřejmost.“

- **3. Proč jste se chtěla stát dobrovolníkem?**

„Zase musím říct, že jsem vlastně ani nechtěla, prostě se to stalo. Neměla jsem co dělat. (smích) To tady budu znít jako hrozná fúrie. Ale ne, je to tak.“

- ***Můžete to prosím trochu rozvést?***

„Jojo, jasný. No celý to začalo vlastně hrozným stresem a člověk se bál. Nikam moc nechodil, řešil co bude dál. Prvotně teda spíš sobecky, co bude dál s nim, co nakupovat, co s prací, co se školou a všechno. Ale to se tak pomalu uklidňovalo nebo bych spíš řekla, že jsme si začali zvykat asi. No a pak jsem se ocitla vlastně zavřená doma s manželem a dětma, nic už řešit nešlo, nakoupeno, uklizeno bylo a já koukala do zdi. A samozřejmě jsem jen četla všechny ty hrůzy, co se dějou. Nebo i lidí z okolí vždycky vyprávěli, co se všechno děje. A to se člověka dotkne ještě víc. I když jsem je já osobně neznala, tak je znal někdo ode mě a bylo mi to najednou o dost bližší musím říct. A všechny ty problémy, který by vás ani nenapadly, že někdo může mít. Nebo jako celkově, který ta daná situace přinesla... Tak jsem nad tím přemýšlela a říkala jsem si, že sedím doma na zadku, stěžuju si na blbosti, jako že si nemůžu jít koupit můj oblíbenej aromaolej a ostatní lidi bojujou se základním přežitím. To jsem měla fakt takový ten moment uvědomění „a dost“, něco s tím začni dělat, takle to nejde. Celá naše rodina se má krásně, tak to pojďme zužitkovat.“

- **4. Jak jste se tedy k těmto činnostem konkrétně dostala?**

„No nejdřív to začalo rouškama. Moje bývalá kolegyně dělala právě sbírku roušek do domova pro seniory, kde byla její maminka. Já jsem to viděla na facebooku a taky dalších tisíce jinejch takovejch výrob roušek pro ostatní. A u všeho byli různý videa a návody jak to dělat, tak jsem to zkusila a šlo to. (smích) Udělala jsem jednu, dvě a pak to šlo jak po másle. Naverbovala jsem i rodinu, teda manžel se synem se neosvědčili, ale dcera jo a šily jsme pak i spolu. Což bylo pěkný, bylo to pro nás vlastně takový sbližování, povídání a terapie v jednom a ještě z toho vzniklo něco užitečného. No a první várku jsem dala právě Pavle do toho domova a pak jsme šily dál a to šlo zase do jinejch takovejch zařízení.“

- ***A dělala jste tedy ještě další dobrovolnickou aktivitu?***

„Jo, pardon, já vždycky ztratím nit. (úsměv) No hlavně jsem zjistila, jak se pro seniory obtížný dostat se k vlastně úplně normálním věcem, hlavně pro starší ročníky. Moje rodiče už tu nejsou a tchýně je vitálnější jak já, takže jsem to vlastně vůbec nevnímala. Až teď, když se začali řešit všechny ty případy a začalo se o tom víc mluvit. Tak jsem koukala na to, co všechno pro ně vlastně může být problém, jako je třeba úplně klasickéj nákup. Bud' se báli jít ven, což naprosto chápu nebo nemohli. A bylo to celý takový zmatený, co si budem, ani já se v nějakých chvílích nevyznala v tom, co se smí a co ne. No tak jsem se na to víc podívala a našla jsem různé inzeráty lidí, co by potřebovali nějakou pomoc. Koukla jsem, že je vlastně hodně takovejch lidí přímo v našem okolí a tak jsem se registrovala, odepsala a bylo. Vzala jsem malýho a psa a šli jsme se projít s tím, že se po cestě stavíme v krámu a nakoupíme pro paní (jméno). Dostala jsem telefonní číslo, zavolala, dostala seznam a vyrazila. A ona byla úžasná! Neskutečně vděčná za takovou maličkost. Tak jsme se rovnou domluvili na dalším nákupu a bylo. Stala se z toho taková naše úterní tradice. No a do toho jsme pak přibrali další a byla jsem taková krásně prapodivná skupinka.“ (smích)

- ***Jen když říkáte, že jste přibrala další, myslíte tím další dobrovolníky nebo další zájemce o pomoc?***

„Hlavně jsme teda našli po cestě další lidi, kteří by taky občas potřebovali něco přinést. Ale i my jsme se rozšířili. Občas šla dcera, občas manžel, občas jsme šli jen s kamarádkama. Bylo to takový různorodý. Poznali jsme nové lidi, užili si krásných procházek, pokecali a jestli to ještě někomu pomohlo? No tak to je úplně ideální. Ale bylo mi líto, že se s nima vlastně nemůžu vidět na dál. Byla to vážně jen výměna věcí a peněz. Ale musím říct, že i tak mi to vždycky zvedlo náladu. A myslím, že i jim. Mě třeba (jméno paní) říkala, že se na naší návštěvu těší vždycky už dny dopředu. Ale možná se těšila jen na to jídlo. (smích) Ne, tak jako vážně si myslím, že po tom, co jsme museli být všichni pořád zavřený, tak vidět někoho jinýho, byť jen mezi dveřma na chvilinku, bylo příjemný.“

- **5. Proč jste si vybrala činnosti právě na podporu seniorů?**

“No je to asi první nejohroženější skupina, která mě napadal. Takle za korony. Nebo je tak alespoň podávaná. Všude se pořád jen psalo a ještě i píše, jak to postihuje starý lidi. Se nestalo, abych den nezapla nějaký novinky a tam nebyl alespoň jeden hrůzněj příběh nějakýho seniora. A taky mi ty projekty byli blízko.”

- ***Jak to myslíte, že Vám byli blízko?***

„Jako přesvědčením. Že mi přijde nejdůležitější nejřív pomoc potřebnějším. A senioři jsou strašně velká skupina vlastně, takže těch možností je hodně. A hlavně se s tou situací asi každý dokážeme ztotožnit víte? Každý má v okolí nějakého staršího člověka a při štěstí se z každého taky jeden stane... Ale musím říct, že to byla vlastně i dobrá propagace nebo jak bych to řekla. Jakože ta pomoc byla dobře zorganizovaná a hned přístupná.”

- **6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„Jednoduše bych to řekla: nový pohled. Na všechno. Nejvíc jsem zjistila, jak málo vlastně stačí, abyste někomu pomohly a udělali radost. A tím uděláte radost i sama sobě. Já vím, že to celý zní hrozně otřepaně, ale je to tak. Lidi jsou neustále zahledění sami do sebe a kvůli celé téhle hrůze jsme se vlastně zastavili a pořádně se rozhlídli okolo sebe... A já zjistila, že existují o hodně důležitější věci, než moje mini problémy. Zjistila jsem, jak mě to vlastně naplňuje a dělá šťastnou. No to se zase vracíme k té mé egocentričnosti. (smích) A taky se mi líbí, jaký příklad to dává dětem. Ať vidí pomoc jako něco přirozeného ve svém životě.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

„Asi myslíte dobrovolnictví co? Protože korona má negativních stránek hodně.“ (smích)

- ***Ano přesně, nějaké negativa ohledně dobrovolnické činnosti.***

„To mě takle nic nenapadá... Já musím říct, že pro mě to nic negativního nemělo. Ale třeba si dokážu představit, že pro někoho to může bejt psychicky dost náročný. Jako že se do toho bude hodně angažovat a hodně ho to vezme. Mít nějakou lehkou odstup je asi zdraví. Ale celý je to hodně asi o osobnosti toho člověka. Každému to může přinést něco jiného.“

- **Chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, třeba i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

„Určitě. Strašně lidí ocení pomoc i bez toho, aby byl ve světě mor.“

- ***A máte představu, jaké činnosti byste se chtěla věnovat?***

„Mě se nejvíc líbí taková ta pomoc alá sousede. Prostě kdo v okolí co potřebuje, nějak se zkontaktovat a společně to podniknout. Ať by to měly být třeba procházky se staršíma

lidma, pohlídat děcka, pokoupit něco, vyvenčit psa, prostě si tu tak nějak vzájemně pomoc. A všichni pak budeme hned šťastnější.“

- *Skvělé, já Vám moc děkuji za sdílení a máte ještě něco, co byste k tomu chtěla dodat?*

„Jo, asi jen to, že doufám, že se díky tomuhle celému lidi víc semknou a vlastně nám to dá i něco hezkýho. Že to ukáže, jak málo stačí k tomu někomu pomoc.“

**Respondent 2 (R2):** Muž, 19 let, student

- **1. Jakou činnost jste jako dobrovolník vykonával?**

„Já jsem nosil převážně léky a ochranný pomůcky lidem, pro které bylo obtížné si je vyzvednout. A poté jsem ještě začal pomáhat seniorům s registrací při očkování.“

- **2. Byl jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?**

„Nebyl. Tohle byla moje prvotní zkušenost.“

- **3. Proč jste se chtěl stát dobrovolníkem?**

„Chtěl jsem přispět společnosti a ulevit tak neskutečně vytíženému systému.“

- *Co přesně myslíte vytíženým systémem?*

„Hlavně zdravotnictví. Stovky, i tisíce lidí v nemocnicích a obdobných službách ze sebe dávají naprosto všechno, pomáhají všem a přitom sami obětují mnoho. Viděl jsem to všude kolem sebe. Tak jsem chtěl přiložit také ruku k dílu.“

- **4. A jak jste se k těmto činnostem dostal?**

„Moje matka je farmaceutka a viděl jsem z první ruky, jak si někteří starší lidé přes obavy raději pro důležité léky ani nejdou. Tak jsem vyhledal, jaké jsou možnosti pomoci, a přes webové portály jsem se registroval, abych takto důležité pochůzky mohl obdobným lidem zprostředkovat.“

- *Ještě jste říkal, že jste pomáhal s registrací u očkování?*

„Ano, to stále dělám. Přihlásil jsem se do programu a jako dobrovolník občas docházím do očkovacího centra, kde pomáhám s vyplňováním formulářů starším lidem a vysvětluji jim, jak vlastně celý proces probíhá.“

- **5. Proč jste si vybral činnosti právě na podporu seniorů?**

„Souvisí to s ochranou celé společnosti. Musí se chránit nejprve slabší články. Ale nechci, aby to vyznělo moc surově. Ne, že má jít jen o nějakou plošnou ochranu společnosti.“

- **6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„Určitě vzhled do systému. Jelikož se připravuji na medicínu, byl pro mě velmi důležitý pohled ze strany uživatele, když to řeknu tak s odstupem. Prostě vidět ten lidský život se vším všudy, jako komplexního člověka i s psychickou a sociální stránkou. Ne jen jako diagnózu na papíru.“

- ***Jestli to tedy chápu, hlavní přínos vidíte ve vašem „lidštějším“ vnímání ostatních?***

„Ano, přesně. Ukázalo mi to mnoho lidských situací a problémů, které by mě nikdy nenapadly a je důležité, si je uvědomovat. Naučilo mě to lépe s lidma jednat a být shovívavější, jelikož každý je jiný a má jiné možnosti. A jestli to všechno dobře dopadne a jednou budu mít před jménem také MUDr., tak chci koukat na péči o člověka po všech stránkách.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky Vaší dobrovolnické zkušenosti?**

„Myslím, že ne. Občas jsem se dostal třeba do nepříjemných situací, ale právě i tyto zkušenosti mě obohatily.“

- ***Byl byste ochotný uvést příklad takové situace?***

„Myslím hlavně občasné... takovou tu obcasnou nerudnost starších lidí. Občas byl na mě někdo nepříjemný, ale to jsou přesně chvíle, kdy jsem si řekl, že daná osoba je ještě ve více nepříjemné situaci a nějak to musí ventilovat. A já to musím přejít.“

- **8. Chtěl byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

„Na možné úrovni určitě. Myslím, že i ke studiu medicíny se různé praxe dají zařídit jako dobrovolnická aktivita. Ale i kdyby mi celý ten plán s doktorinou nevyšel, protože kdo ví, co bude dál, tak bych určitě chtěl být stále součástí dobrovolnické komunity.“

- ***Děkuji moc za Váš čas a chtěla jsem se zeptat, zda byste ještě k tématu chtěl něco říct?***

„To je jasné a myslím, že asi ne. Že jsem snad vše podstatné řekl.“



**Respondent 3 (R3):** Žena, 24 let, studentka

- **Jakou činnost jste jako dobrovolník vykonávala?**

„Začala jsem se šitím roušek a pak jsem se připojila i k jejich roznášení a rozvážení. Taký jsem nosila nákupy nebo párkrát byla vyzvednout něco na poště. A chvíli jsem poskytovala informace ohledně korony a fakenews. Takže takový mišmaš.“

- **2. A byla jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?**

„Nebyla, ale přemýšlela jsem o tom už nějakou dobu. Chtěla jsem docházet do domova důchodců, který je kousek od baráku rodičů, ale nikdy jsem se k tomu nakonec neodhodlala.“

- **3. Proč jste se chtěla stát dobrovolníkem?**

„No jak jsem říkala, už to mám v hlavě dýl. Přijde mi úžasný alespoň část svého času věnovat něčemu smysluplnému. Pro mě je to základ spokojenosti. Když celé dny nic nedělám nebo jako něco, v čem vidím nějaký přínos, tak jsem pak sama nespokojená. Zato když si člověk najde nějakou aktivitu, kterou může přispět i ostatním a potěšit ostatní, samotného ho to naplní. I když by to měl být jen zlomek chvílky za měsíc, tak to stačí... Takže v pomoci vidím takový sebenaplňující smysl a také nové zkušenosti, situace zážitky. Takové celkové obohacení.“

- **4. Jak jste se k těmto činnostem dostala?**

„Sama jsem začala hledat na internetu. Nebo jako ten základní popud bylo to... nicnedělání když to tak řeknu. Všichni jsme byli zavření, škola jen online a práci jsem v té době ještě neměla, takže času bylo až až. A já ho chtěla nějak užitečně využít. Stačilo jen zapnout sociální sítě a člověk hned viděl, jak to všechno nefunguje, kolik lidí trpí, kolik lidí potřebuje pomoc, jak je to celé nedomyšlené. Ale taky byla vidět ta krásná odezva, kolik lidí chce pomoci a zapojit se. Takže jsem viděla hned několik příspěvků, jak lidé prosí o roušky do různých zařízení, jak někdo shání nákup pro maminku, za kterou teď nemůže a tak, to jste asi taky všechno viděla. Tak jsem na to odpověděla a všechno se to krásně rozjelo.“

- ***A dělala jste tyto činnosti pod nějakou organizací?***

„Vlastně ne. Roušky jsme šili se spolubydlicí doma a několikrát nesli právě paní, kterou jsme zkontaktovali na facebooku a pak jsme jí i s rozvozem pomáhaly, ale šlo čistě o slovní dohodu. A ostatní pochůzky jsem taky dělala prostřednictvím facebooku. Koukla jsem, co je kde zrovna potřeba a napsala. Všechno bylo tak nějak v okolí, buď mého bytu nebo u rodičů. No a něco jsem dělala jen jednorázově, ale většinou jsem pak šla za jedním člověkem víckrát. Teď jsem vlastně zase začala. Jak se omezil ten pohyb, tak jsou právě dvě paní, za kterými jakoby nikdo z rodiny nemůže, tak jsem jim párkrát něco zařizovala.“

- ***A neměla jste někdy problém, když byli všechny domluvy jen, když to tak řeknu, sousedsky? Bez nějakého oficiálního zajištění?***

„Ne, podle mě právě naopak. Není potřeba žádné registrace, podepisování a hlavně mi přijde ta sousedská pomoc víc lidštější. Taková přirozenější. Ale jako napadlo mě, co by se stalo, kdybych nedejbože někoho nakazila nebo kdybych ztratila ty jejich peníze, nákup, dopisy... Ale naštěstí jsem nic takového nemusela řešit a takové obavy mě i skoro hned opustily. Když pak ty lidi poznáte, tak tohle už neřešíte.“

- **5. Proč jste si vybrala činnosti právě na podporu seniorů?**

„No jak jsem říkala, tak jsme už dřív přemýšlela o dobrovolnictví a myslela jsem hlavně na seniory. Asi je to takové nejpřirozenější... Oni se starali celý život, tak teď se máme postarat my. A ještě to jsou lidé, kteří tady nemusí být už dlouho, takže bysme měli udělat všechno proto, ať se tu cítí dobře. Stačí vážně maličkosti, co jim pomůžou nebo udělají radost. A takle se můžem obohatit navzájem.“

- **6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„To co jsem si přála. (smích) Já jsem do toho šla, že jsem doufala, že v tom najdu nějaký vyšší smysl. Že mě to nějak vnitřně naplní, kort v téhle době. A to se přesně stalo. Přineslo mi to strašně uvědomění, nad situací ostatních. Jak každý žije jinak, ale vlastně jsme takový celek, který, když si bude pomáhat navzájem, tak bude fungovat o dost lépe. A odprostito mě to konečně od té depresivní doby. Šla jsem ven, viděla nové lidi, něco tvořila, komunikovala... Prostě spoustu nových zážitků a aktivit.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

„To asi ne nebo pro mě ne... Ještě nad tím přemýšlím... ale fakt mě nic negativního k mé zkušenosti teď nenapadá, pardon.“

- ***To se vůbec neomlouvajte. A chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?***

Určitě, už jsem zkontaktovala i ten domov důchodců, ale tam teď bohužel nemůžu. Dobrovolníci tam chodí v rámci návštěv a to teď nějak kvůli covidu nejde, ale hned jak to půjde, tak mi napíší a prý budu moci. Tak na to se už těším, že bych párkrát za měsíc šla takle se seniorama na procházky, povídala si, četla a tak.“

- ***Skvělé, já Vám moc děkuji za čas a za Vaše zkušenosti a jen jsem se chtěla zeptat, zda chcete k tématu něco ještě dodat?***

„Samozřejmě, já si o tom ráda takle popovídala. A jak to zakončit... Asi pozitivní myšlenkou, že se teď třeba pomoc stane pro všechny víc přirozenou a budeme si pomáhat, i když celý svět nebude zrovna drtit smrtelná epidemie.“

**Respondent 4 (R4):** Žena, 47 let, administrativní pracovnice ve státní správě

- **Jakou dobrovolnickou činnost jste vykonávala?**

„Především jsem nakupovala seniorům, hlavně v první vlně. Nijak by mě nenapadlo, že bych já mohla někomu pomoci, ale když se moje maminka zmiňovala, že i Věra, to je její sousedka by něco potřebovala, uvědomila jsem si, že je spousta seniorů, kteří bydlí sami a ne vždy mají rodinku, která buď bydlí v dojezdové vzdálenosti a nebo vůbec má zájem o své blízké. Toto zjištění mě úplně vyděsilo. Kdyby se mě, manželovi nebo dětem něco stalo, nevím, kdo by se o naše staroušky (smích) postaral. Takže jsem začala s kolegyněmi v práci organizovat nákupy.“

- **2. A byla jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?**

„V práci jsme dělali sbírky oblečení a věcí do domácnosti pro matky samoživitelky. Náš kolega má ženu, která pracuje v jedné neziskovce, tak nás do toho takhle namočil, ale musím říct, že jsem si to náramně užila. Nejkrásnější je ten pocit, když vidíte, že ty mámy z toho mají opravdu radost a ulehčí jim to život. Jedna paní měla takovou radost z toustovače, že prý její děti to mají strašně rády a závidí to dětem ve škole, to mě úplně dojalo. U nás doma se na to práší a někomu taková blbost za pár stovek udělá takovou radost. Tuhle akci jsme pořádali 2x do roka myslím, před covidovou dobou tedy.“

- **3. Proč jste se chtěla stát dobrovolníkem?**

„To zjištění, kolik starých lidí tu pomoc potřebuje pro mě bylo stěžejní.“

- ***Můžete to prosím trochu rozvést?***

„Já do toho krámu jela stejně a to, že jsem nejprve nakoupila pro naši rodinu, zaplatila, dala nákup do auta a šla druhé kolo, mi vůbec nevadilo. Naopak, už jsem se v krámu vyznala, jako nikdo (hahaha). Občas jsem tam i někomu poradila, když tápal. Manžel před dvěma roky pořídil nové auto, vždycky jsem si říkala k čemu tak veliké, ale asi věděl, že bude potřeba. Byly dny, kdy jsem jezdila a bylo nacpané po střechu. Časem jsem si v tom udělala pořádek a jezdila s bandaskami, do kterých jsem to rovnou třídila.“

- **4. Jak jste se k těmto činnostem konkrétně dostala?**

„Myslím, že to začalo tím, že všichni začali šít roušky, taky jsme nějaké doma vyrobili, ale to se nedalo. A pak, když jsem mamince zakázala chodit ven, jsem si to uvědomila.“

Myslela jsem si, že to tak udělali všichni, ale ne. V těch obchodech jsem viděla to obrovské množství seniorů, tak tehdy jsem oslovila naše sousedy, poté sousedy u mojí mámy, pak tchána s tchýní a pak se to nějak nabalilo. Myslím, že v jednu chvíli jsem nakupovala možná pro 23 domácností, ale to už pak nešlo. Ale začaly jezdit i děti, kamarádky, kolegyně v práci. Nemám na to žádnou statistiku, ale myslím, že společně jsme pak nakupovali pro desítky lidí.“

- ***To je skvělé. A ještě nějakou jinou dobrovolnickou aktivitu jste zkoušela?***

„Dcera začala venčit psy, já ne. To jsem se bála. Našeho psa ještě jo, ale cizího, to bych nešla. Ptala jsem se, často, zda nepotřebujou s něčím pomoci. Většinou si chtěli všichni povídat, což bohužel úplně nešlo. Ale jedna paní mě zaskočila, ta potřebovala pomoc s počítačem, tak to ji manžel udělal na dálku. Jinak ne, bohužel. Od března do července byl v práci mírnější režim, ale pak jsem musela hodně dohánět a času bylo méně a méně.“

- **5. A proč jste si vybrala činnosti právě na podporu seniorů?**

„Myslím, si že to v tomhle hektickém světě nemají jednoduché, ani když nebyl covid, natož nyní. Často se na ně zapomíná a jak říká moje máma, staří budeme všichni a taky bychom nechtěli, aby s náma někdo jednal hnusně jenom proto, že je mi 70. Ve spoustě kulturách je starší člověk brán jako kmet. Je to někdo, od koho se můžete hrozně moc naučit, ale tady u nás se ta moudrost a zkušenosti moc nepředávají. Každý si sedí na své židli a hlavně nikomu neporadit, ještě by mě mohl nahradit. V práci třeba myslím. Přála bych si, aby se v České republice náhled na seniory změnil, ale možná by muselo i jejich chování. Často je to ovlivněno financema. Určitým způsobem mi jsou ale blízcí.“

- ***Jak to myslíte?***

„Jak jsem říkala, staří budeme všichni. Pro vás musím být stará i já (smích).“

- **6. Ale jděte. A co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„Využití našeho auta, kterým se stejně jezdí jen na nákupy a na chalupu, a to teď nesmíme, tak jsme zužitkovali alespoň ty nákupy. (haha) Krásný byl ten pocit, když mi pak psali, jak moc děkují, jak si pochutnali a co všechno si uvařili. To tak vnitřně zahřeje. Občas jsem jim koupila i kytičku, jak mají u vchodu v každém obchodě, za svoje samozřejmě, a hrozně mě překvapilo, že někdy ty dámy měly větší radost s květin, než z potravin. Jedna paní mi

říkala, že takovou dostala naposledy před pěti lety od vnuka. To mi přišlo hrozně smutné, koho by to napadlo, že kytka udělá takovou radost.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

„Jedna paní z Modřan mi říkala, že jí nějací mladí napálili. Chtěli ji zajít na nákup, dostali peníze a seznam, ale žádný nedonesli. To je něco otřesného. Hanba takovým lidem. Ale ono se jim to vrátí...“

- **Chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, třeba i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

„Ano, nejsou to jenom důchodci, ale i ty samoživitelky, chudí lidé. Ty, kteří v tom životě neměli tolik toho štěstí. Přemýšlím o nějakém propojení mě a dobrovolničení do budoucna. Možná i po profesní stránce, ale o tom bych se raději nebavila, nerada bych něco zakřiknula. Uvidím, ale ano, má odpověď je ano.“

- ***To je hezké. Já Vám moc děkuji za ochotu a máte ještě něco, co byste k tomu chtěla dodat?***

„Doufám, že další dobrovolnická pomoc se bude dít v tak hojném počtu i bez takové doby jako je tahle. Že na to nezapomeneme a budeme si pomáhat i bez moru.“

**Respondent 5 (R5):** Žena, 41 let, právnička

- **Jakou činnost jste jako dobrovolník vykonávala?**

„V jarní covidové době se lidé úžasně semkli, pomáhali si, šili zadarmo roušky a mě to moc dojímalo a chtěla jsem také nějak pomoci. Protože šít moc neumím, tak jsem se snažila zajistit alespoň odbyt ušitých roušek od dobrovolníků a rozvážku pro nejpotřebnější. A při té příležitosti jsem narazila na lidi, kteří díky stáří, nemoci nebo panického strachu z onemocnění nemohli nebo se báli opustit své domovy, a tak jsem pro ně zajišťovala alespoň základní potraviny, hygienu a tak. Nevím, jestli toto spadá pod dobrovolnictví, ale hodně mě to naplňovalo. Ty lidé nikoho jiného poblíž neměli a já vždy odcházela s pocitem, že jsem opravdu vykonala dobrého. Ve druhé vlně epidemie už jsem organizovanější. Díky lidem, které jsem poznala, teď chodím pomáhat do domovů pro seniory, spíše tam jejich obyvatele podporuji po psychické stránce, povídám si s nimi, poslouchám a snažím se jim zpříjemnit chvíle. Už se moc těším, až nastane jaro a budeme moc pobývat na zahradě a vyhřívat se na slunci.“

- **2. Byla jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?**

„Nebyla. Ale určitě jsem to musela mít zasunuté někde v hlavě. Vždycky jsem zastávala názor, že když nám dny plynou jeden jako druhý, ustrneme v nějakém stereotypu a život nám strašně rychle uteče. A klíčem k tomu, jak ten čas zpomalit, je mít stále nové zážitky. A nejlepší takové, kterými bych udělala radost i někomu jinému.“

- **3. Proč jste se chtěla stát dobrovolníkem?**

„Odpověď na tuto otázku jsem již trochu nastínila v předešlé odpovědi. Chtěla jsem do svého života dostat nové činnosti, které by vyhovovaly mně a zároveň by někomu pomohly a udělaly radost. Navíc jsem osoba docela komunikativní, a tím že se vypovídám a vyžiju jinde, ulevím trochu své rodině.“

- **4. Jak jste se k této činnosti dostala?**

„Začalo to v první vlně tím, že plno mých kamarádů a kamarádek pracuje ve zdravotnictví a ze všech stran jsem slyšela, jak jim chybí roušky. No a v okolí jsem zase znala lidi, co je zadarmo šijou. Kamarádi mě do toho tak nějak zapojovali, slovo dalo slovo a já je začala rozvážet. Navíc jsem se na facebookových skupinách spojila s dalšími lidmi, kteří roušky šili a chtěli je darovat. A při všech těch obchůzkách jsem tuto činnost spojila s nákupy pro

potřebné a poznala tak spoustu skvělých a nezapomenutelných lidí A díky nim jsem dostala kontakty na jiné dobrovolnické aktivity.“

- **5. Proč jste si vybrala činnost právě na podporu seniorů?**

„Těch důvodů je více. Jsem vychovaná tak, že ke starým lidem máme mít úctu a sama si za tím názorem stojím. Jsou to lidé, jejichž životy nebyly vždy jednoduché, a přesto vypráví svoje příběhy s takovou vlídností a lidskostí. Jsem přesvědčená, že právě oni si naši lásku a péči nejvíce zaslouží. Kór ti, kteří už nikoho na tomto světě nemají.

- **6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„Přesvědčení, že nikdo by neměl odcházet z tohoto života sám. Každý si zaslouží vlídné slovo a pohlázení. Zahřátí u srdíčka z toho, že jsem někoho udělala šťastného, že má o čem přemýšlet a na co vzpomínat. Ohromný pocit naplnění a spokojenosti. Pokoru k životu.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

„No já jsem člověk, co raději vnímá pozitivní věci a na ně se soustředí. Ale samozřejmě má tato činnost negativní stránky, hlavně pro vnímavé a citlivé lidi. Já jsem se například ještě tak úplně nesmířila s definitivním koncem, se smrtí. Ale to je můj boj. Pak mě samozřejmě trápí osamocení lidí, kteří se již nechtějí nijak do života zapojit a jenom přežívají a čekají na konec. Ale já nikoho nesoudím. Každý jde v životě za svým snem...“

- **8. Chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

„Já už snad COVID ani nevnímám. Určitě bych v tom chtěla pokračovat, baví mě to, poznám spoustu lidí, dozvím se a naučím tolik věcí...je to taková velká škola života. Neříkám, že to budu dělat navždy, ale dokud mi čas a energie vystačí, ráda bych.“

- *To je krásně řečeno. Já Vám moc děkuji za sdílnost a máte nějaké poslední připomínky k tématu?*

„Já ráda. A jako poslední připomínku bych měla: pojďme se mít všichni rádi a pomáhat si, život pak bude snazší a lehčí pro všechny.“



**Repondent 6 (R6):** Muž, 31 let, grafický designer

- **1. Jakou dobrovolnickou činnost jste vykonávala?**

„Stal jsem se operátorem telefonní linky pro seniory zaměřenou především na pomoc při registraci očkování proti covid-19.“

- **2. A byl jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?**

„Nebyl a zpětně mě to velice mrzí. Pocit z pomoci druhým, kteří se nemají na koho obrátit či s kým se poradit, je opravdu k nezaplacení.“

- **3. Proč jste se chtěl stát dobrovolníkem?**

„Když jsem viděl, že v této už tak složité době, kdy ani mladí lidé, kteří jsou neustále na internetu, nevědí, co se přesně smí a nesmí, řekl jsem si, že mohu pomoci alespoň touto formou, aby se i k seniorům dostaly správné informace. Jako příklad jsem měl v hlavě mou babičku, která má to štěstí a může se poradit s rodinou a získat tak potřebné informace. Bohužel to tak nemá každý senior a já jsem rád, že alespoň z části mohu přiložit ruku k dílu a předat informace, které tyto lidé v této době potřebují.“

- **4. Jak jste se k této činnosti konkrétně dostal?**

„V jednu chvíli, když už jsem se ztrácel v opatřeních a dalších okolnostech i já, řekl jsem si v hlavě, jak to mají asi lidé, kteří nemají možnost otevřít internet a přelouskat všechny tyto informace... O podobné lince jsem už slyšel, vyhledal jsem tak proto obdobnou a přihlásil se jako dobrovolník.“

- **5. Proč jste si vybrala činnosti právě na podporu seniorů?**

„Asi bych se zase vrátil k mé babičce. Dnešní mladší generace si vůbec neuvědomuje, jak složitá situace to v dnešních dnech pro seniory může být, jak složitý úkol je vyplnění online formuláře, když k tomu ani nemají přístup a musí proto zvolit jiný postup, který se sotva mohou dozvědět. Proto jsem si řekl, že jsem schopný pomoci zrovna v této oblasti, kde ta pomoc je z mého pohledu potřeba. Já se v tom vyznám, oni ne a mě zabere minimum času jim s tím poradit a alespoň nějak jim to ulehčit.“

- **6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?**

„V první řadě radost z každého telefonátu, kdy na druhé straně telefonu byl na začátku hovoru bezradný senior, z kterého byl ke konci telefonátu cítit vděk a radost, že něco takového funguje. Myslím si, že jsem díky tomu dosáhl nějaké seberealizace, uvědomění a nyní na tuto činnost koukám úplně z jiné perspektivy.“

- ***A z jaké perspektivy na to koukáte teď?***

„Dostal jsem takový nadhled, který jsem dříve neměl. Neuvědomoval jsem si, jak jsou důležití lidé, kteří dělají dobrovolnickou činnost, obzvlášť pro ty, kteří ji potřebují a nemohou se obrátit na někoho jiného. Zároveň by mě nenapadlo, že i já z toho budu mít tak dobrý pocit. Prostě jsem poznal jak to celé funguje a jaké to má kouzlo pro obě strany.“

- **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

„Zamyslím se, ale nic mě nenapadá... Rozhodně převládá radost z pomoci druhým a pocit, který se těžko popisuje.“

- **8. Chtěla byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, třeba i bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

„Ano, sice si nejsem jistý, že budu mít tolik času jako v této době, kdy u mého hlavního zaměstnání mám omezenou pracovní dobu, ale vím, že každá hodina a každá rada v této oblasti je důležitá.“

- ***Moc děkuji za Váš čas a máte ještě něco, co byste chtěl k tomuto tématu říct?***

„Jen asi, že jsem opravdu rad za tuto zkušenost a doporučuji to rozhodně alespoň vyzkoušet všem.“

## 5.5. Vyhodnocení rozhovorů

V této části jsem hodnotila rozhovory a okruh vždy rozdělila dle pokládaných otázek. Mapovala jsem, jak na dané téma respondenti nahlíží a v čem se eventuálně jejich výpovědi shodují.

### 1. Jakou činnost jste jako dobrovolník vykonával/a?

Tato otázka sloužila ke zjištění, jaké různé možnosti respondenti zvolili, aby podpořili potřebné seniory za doby pandemie.

Většina respondentů (čtyři z šesti) se zapojilo do více jak jednoho druhu dobrovolnické činnosti. Nejvíce převládalo nakupování pro seniory, na kterém se podílelo pět z dotazovaných respondentů. Zajišťovali tak potřebné věci, které nosili seniorům do jejich domovů. Jedna z respondentů k nákupům také vyřizovala důležité obchůzky na úřadech. Dále se tři respondenti zapojili do výroby či distribuce roušek. Potřebné ochranné pomůcky se tak dostaly do domovů pro seniory, domovů s pečovatelskou službou či seniorům v jejich okolí. Dva z respondentů poskytovali pomoc s registrací na očkování, která mohla být pro seniory komplikovaná. Jednou se také objevila činnost, při které respondentka poskytovala relevantní informace pro seniory ohledně onemocnění COVID-19 a celkovou situaci z něho plynoucí. Jedna z respondentek se posléze dostala i do domova pro seniory, kde poskytovala převážně psychickou podporu místním klientům.

### 2. Byl/a jste již někdy před epidemií COVID-19 dobrovolníkem?

Tato otázka sloužila ke zjištění dobrovolnických zkušeností. Zda respondenti byli dobrovolníky již v minulosti či se jimi stali až s propuknutím epidemie.

Zde se ukázalo, že valná většina (pět respondentů), vykonávali poprvé dobrovolnickou činnost až v období epidemie. Z toho dvě respondentky uvedli, že ale o dobrovolničení v jisté míře přemýšleli již před pandemií. R5: *“Nebyla. Ale určitě jsem to musela mít zasunuté někde v hlavě.”* Také byla respondentka, která by na tuto činnost dříve nepomyslela. R1: *„Takže dřív mě nějaká pomoc okolí moc ani nenapadla, ale teď je to skoro samozřejmost.“* Jen jedna respondentka měla s dobrovolnictvím předchozí zkušenost. Jednalo se o sbírky oblečení a věcí do domácnosti pro matky samoživitelky.

### 3. Proč jste se chtěl/a stát dobrovolníkem?

Otázka sloužila ke zjištění hlavní motivace pro dobrovolnickou činnost a zda situace ohledně onemocnění COVID-19 byla hlavním motivem pro její začátek.

Pro tři z dotazovaných byla situace ohledně epidemie onemocnění COVID-19 hlavní motivační složka. Jeden respondent uvedl jako hlavní motiv celkově ulevit společnosti. R2: *„Chtěl jsem přispět společnosti a ulevit tak neskutečně vytíženému systému.“* Pro další dva to bylo zjištění, jak složité to v této době pro seniory může být. V jednom případě se jednalo o zajišťování běžných životních potřeb, R4: *„To zjištění, kolik starých lidí tu pomoc potřebuje pro mě bylo stěžejní.“*, či s poskytováním informací, R6: *„Když jsem viděl, že v této už tak složité době, kdy ani mladí lidé, kteří jsou neustále na internetu, nevědí, co přesně smí a nesmí, řekl jsem si, že mohu pomoci alespoň touto formou, aby se k seniorům dostaly správné informace.“* Stěžejním motivem byla tedy solidarita k seniorské skupině obyvatel, kteří měli ztížené podmínky pro život v období pandemie. Pro další tři respondenty hrál vliv epidemie také určitou roli. Jednalo se však zejména o nově vzniklý volný čas, který v tomto období získali. Tím pro ně vznikla příležitost pro nové činnosti. Jedna z respondentek jako prvotní motiv uvedla hlavně volný čas, který hledala, jak zužitkovat. R1: *„Zase musím říct, že jsem vlastně ani nechtěla, prostě se to stalo. Neměla jsem co dělat... No a pak jsem se ocitla vlastně zavřená doma s manželem a dětma, nic už řešit nešlo, nakoupeno, uklizeno bylo a jí koukala do zdi.“* Pro další dvě respondentky bylo stěžejní hledání smysluplnosti svých aktivit, kterou našli v děláním radosti ostatním. Nově vzniklý volný čas tedy věnovali dobrovolnictví, o kterém přemýšlely již dříve. R3: *„No jak jsem říkala, už to mám v hlavě dýl. Přijde mi úžasný alespoň část svého času věnovat něčemu smysluplnému. Pro mě je to základ spokojenosti.“* Obě také motivovalo získání nových zkušeností, zážitků a celkového obohacení. R5: *„Chtěla jsem do svého života dostat nové činnosti, které by vyhovovaly mně a zároveň by někomu pomohly a udělaly radost.“*

### 4. Jak jste se k této činnosti dostal/a?

Touto otázkou jsem zjišťovala cestu, kterou se respondenti k činnosti dostali. Poukázalo se tak na míru obtížnosti a přístupnosti, které si zapojení se do činností vyžadovalo.

Dvě z respondentek aktivně činnost nevyhledávaly. Jednu oslovil příspěvek na sociálních sítích, díky kterému se poté do činnosti zapojila. R1: „*Já jsem to viděla na facebooku a taky dalších tisíce jinejch takovejch výrob roušek pro ostatní. A u všeho byli různý videa a návody jak to dělat, tak jsem to zkusila a šlo to.*“ Druhou respondentku k činnosti přivedli blízcí přátelé. Zbylí čtyři z dotazovaných respondentů se k činnostem dostali vlastní iniciativou. Danou činnost vyhledávali na webových portálech a sociálních sítích. Respondenti také uváděli, že jakmile začali vyhledávat poprávku pomoci, narazili na mnoho inzerátů a cest, jak se mohou zapojit. R3: „*Stačilo jen zapnout sociální sítě a člověk hned viděl, jak to všechno nefunguje, kolik lidí trpí, kolik lidí potřebuje pomoc...jsem viděla hned několik příspěvků, jak lidé prosí o roušky do různých zařízení, jak někdo shání nákup pro maminku, za kterou teď nemůže a tak...*“ a R1: „*No tak jsem se na to víc podívala a našla jsem různý inzeráty lidí, co potřebovali nějakou pomoc. Koukla jsem, že je vlastně hodně takovejch lidí přímo v našem okolí a tak jsem se registrovala, odepsala a bylo.*“ Žádný z respondentů při hledání možnosti zapojení se do dobrovolnické činnosti nenarazil na komplikace. Polovina z nich dobrovolnickou činnost vykonávala pod organizací či přes oficiální aplikaci. Jednalo se o informační linku, výpomoc v očkovacím centru i o donášku potřebných věcí do domu. Druhá polovina dobrovolnictví dělala čistě na sebe. Zde šlo o nákupy pro seniory a výrobu a distribuci roušek. Jedna z respondentek hledala, kdo z okolí potřebuje něco donést či koupit před facebook, druhá se přes přátele dostala k rozvoru roušek, kde pak poptávku o distribuci rozšířila i přes facebookové stránky. R5: *Kamarádi mě do toho tak nějak zapojovali, slovo dalo slovo a já začala rozvážet. Navíc jsem se na facebookových skupinách spojila s dalšími lidmi, kteří roušky šili a chtěli je darovat.*“ Poslední respondentka z vlastní iniciativy začala nakupovat pro lidi v sousedství. R4: „*...tehdy jsem oslovila naše sousedy, poté sousedy u mojí mámy, pak tchána s tchýní pak se to nějak nabalilo. Myslím, že v jednu chvíli jsem nakupovala možná pro 23 domácností...*“

## 5. Proč jste si vybral/a činnosti právě na podporu seniorů?

Tato otázka zjišťovala, proč si respondenti vybrali podporu právě seniorů a ne jiné rizikové skupiny.

Dva respondenti jako stěžejní uvedli těžkou situací, která se pro seniory v důsledku epidemie vytvořila. R1: „*No je to asi první nejohroženější skupina, která mě napadal. Takle za korony. Nebo je tak alespoň podávána.*“ a R6: „*Dnešní mladá generace si vůbec*

*neuvědomuje, jak složitá situace to v dnešních dnech pro seniory může být, jak složitý úkol je vyplnění online formuláře...*” Jeden z respondentů cílovou skupinu zvolil z preventivních opatření společnosti. R2: *”Souvisí to s ochranou celé společnosti. Musí se chránit nejprve slabší článek.”* Pro zbylé tři respondentky hrála hlavní roli solidarita k seniorům a stáří samotnému. R3: *”Ať je to takové nejpřirozenější... Oni se starali celý život, tak teď se máme postarat my. A ještě to jsou lidé, kteří tady nemusí být už dlouho, takže bychom měli udělat všechno pro to, ať se tu cítí dobře.”*, R4: *”...staří budeme všichni a taky bychom nechtěli, aby s náma někdo jednal hnusně jenom proto, že mi je 70. Ve spoustě kulturách je starší člověk brán jako kment.”* a R5: *”Jsem vychovávána tak, že ke starým lidem máme mít úctu...Jsem přesvědčená, že právě oni si naši lásku a péči nejvíce zaslouží. Kór ti, kteří už nikoho na tomto světě nemají.”*

## 6. Co Vám tento výkon činnosti přinesl?

Otázka sloužila ke zjištění hlavních vlivů, které na respondenty dobrovolnická činnost při jejich výkonu měla.

Zde měli respondenti mnoho různých příkladů, které jim výkon dobrovolnické činnosti přinesl. Většina z nich mluvila o vlivu, který měla aktivita na ně samotné. O vlastním naplnění a nalezení určitého životního smyslu. R1: *”Zjistila jsem, jak mě to vlastně naplňuje a dělá šťastnou.”*; R3: *”Já jsem do toho šla, že jsem doufala, že v tom najdu nějaký vyšší smysl. Že mě to nějak vnitřně naplní, kort v téhle době. A to se přesně stalo. Přineslo mi to strašné uvědomění nad situací ostatních.”*, R4: *”Krásný byl ten pocit, když mi pak psali, jak moc děkují, jak si pochutnali a co všechno si uvařili. To tak vnitřně zahřeje.”*, R5: *”Ohromný pocit naplnění a spokojenosti. Pokoru k životu.”* a R6: *”Myslím, že jsem díky tomu dosáhl nějaké seberealizace, uvědomění.”* Dále respondentka uvedla pozitivní vliv na mladou generaci. R1: *”A taky se mi líbí, jaký příklad to dává dětem. Ať vidí pomoc jako něco přirozeného ve svém životě.”* Další respondentka v aktivitě našla i uvolnění v této nelehké době a zdroj nových vjemů. R3: *”A odprostito mě to konečně od té depresivní doby. Šla jsem ven, viděla nové lidi, něco tvořila, komunikovala... Prostě spoustu nových zážitků a aktivit.”* Jedna z respondentek také mluvila o postatě lidského kontaktu. R5: *”Přesvědčení, že nikdo by neměl odcházet z tohoto života sám. Každý si zaslouží vlnivé slovo a pohlázení.”* Poslední respondent hovořil o benefitu, který mu tato zkušenost může přinést do jeho budoucího zaměstnání. R2: *”Určitě vzhled do systému. Jelikož se připravuji na medicínu, byl pro mě velmi důležitý pohled ze strany uživatele,*

*když to řeknu tak s odstupem. Prostě vidět ten lidský život se vším všudy, jako komplexního člověka i s psychickou a sociální stránkou. Ne jen jako diagnózu na papíru. “*

## **7. Vidíte i nějaké negativní stránky?**

Jelikož předchozí otázka „Co Vám tento výkon činnosti přinesl“ byla chápána spíše v pozitivním slova smyslu, tato otázka měla zjistit, zda činnost na respondenty měla i nějaký negativní vliv.

Dva z respondentů neviděli žádná negativa dobrovolnictví. R6: *„Zamyslím se, ale nic mě nenapadá... Rozhodně převládá radost z pomoci druhým a pocit, který se těžko popisuje.“* Další respondentka sama negativní stránku nepocítila, uvedla však, že si dokáže představit obtížnost činnosti pro jiné lidi. R1: *„Ale třeba si dokážu představit, že pro někoho to může být psychicky dost náročný. Jakože se do toho bude hodně angažovat a hodně ho to vezme.“* Jedna z respondentek uvedla možný negativní dopad na citlivost lidí, a jak se s danou problematikou umí sami vypořádat. R5: *„Ale samozřejmě má tato činnost i negativní stránky, hlavně pro vnímavé a citlivé lidi. Já jsem se například ještě tak úplně nesmířila s definitivním koncem, se smrtí. Ale to je můj boj. Pak mě samozřejmě trápí osamocení lidí...“* Další respondentka se sama s negativní událostí nesetkala, ale uvedla situaci, kterou znala ze svého okolí. R4: *„Jedna paní z Modřan mi říkala, že jí nějací mladíci napálili. Chtěli ji zajít na nákup, dostali peníze a seznam, ale žádný nedonesli.“* Zde je vidět příklad problematiky, kde lidé zneužívají znevýhodněné seniory a za záminkou pomoci provádí podvodné činnosti. Poslední respondent jako negativní vliv uvedl nepříjemné situace, ve kterých našel ale i pozitivní stránku. R2: *„Občas jsem se dostal do nepříjemných situací, ale právě i tyto zkušenosti mě obohatily... takovou tu občasnou nerudnost starších lidí. Občas byl na mě někdo nepříjemný...“*

## **8. Chtěl/a byste se dobrovolnické činnosti věnovat i do budoucna, bez souvislosti s onemocněním COVID.19?**

Tato otázka byla položena ke zjištění, zda by respondenti chtěli vykonávat dobrovolnickou činnost i dále bez ohledu na epidemii či jejich stěžejní myšlenkou byla pomoc jen v období největší krize.

Na tuto otázku všech šest respondentů odpovědělo kladně. Dva z respondentů uvedli jako kritérium svou časovou možnost v budoucnu. R6: *„Ano, sice si nejsem jistý, že*

*budu mít tolik času jako v této době, kdy u mého hlavního zaměstnání mám omezenou pracovní dobu, ale vím, že každá hodina a každá rada v této oblasti je důležitá.*“ Další dva respondenti by rádi zapojili dobrovolnictví do svého zaměstnání či studia. R4: *„Přemýšlím o nějakém propojení mě a dobrovolničení do budoucna. Možná i po profesní stránce, ale o tom bych se radši nebavila, nerada bych něco zakřiknula.“* a R2: *„Myslím, že i ke studiu medicíny se různé praxe dají zařadit jako dobrovolnická aktivita.“* Jedna z respondentek si již dobrovolnickou činnost zařizuje v domově pro seniory a poslední respondenta chce u aktivity také zůstat i bez ohledu na epidemii. R1: *„Určitě. Strašně lidí ocení pomoc i bez toho, aby byl ve světě mor.“*

## 5.6. Shrnutí

V tomto období dobrovolníci vykonávali mnoho různorodých aktivit na podporu lidí, kteří byli epidemií zasaženi nejvíce. Respondenti si nejvíce volili činnosti, kterými zajišťovali základní životní potřeby pro seniory. Jednalo se o nákupy potravin a důležitých věcí, vyřizování pochůzek či donášení léčiv. Také se rozmohla vlna šití a distribuce roušek, do které se část respondentů zapojila. Dobrovolnické aktivity našli i v oblasti elektronické podpory a poskytování informací ohledně onemocnění COVID-19. Při výběru činnosti žádný s respondentů nenarazil na potíže, a když se chtěl do projektu zapojit či poskytnout pomoc sám za sebe, vše fungovalo bez problému a mohl být do činnosti zapojen téměř okamžitě. Informace o možnostech poskytování pomoci se šířily převážně přes sociální sítě, ale respondenti také aktivně vyhledávali na webových portálech. Část z nich byla zapojena do projektů vedených určitou organizací a druhá část volila „sousedskou“ pomoc, při které jednali sami za sebe.

Podstatnou roli v dobrovolnické činnosti všech respondentů hrála koronavirová doba. Až na jednu respondentku to byla pro všechny první zkušenost s dobrovolničením. Respondenti chtěli ulevit velmi přetíženému zdravotnímu a sociálnímu systému a také chtěli podpořit rizikovou skupinu seniorů. Pro tuto část obyvatel viděli vývoj situace jako nejkomplikovanější a nejvíce slyšali o možných problémech, které seniorům nová doba přinesla. Jedním z dalších důvodů byl pro respondenty i nově vzniklý volný čas, který měli v důsledku preventivních opatření. Také část respondentů motivoval zisk nových zkušeností a vjemů. Jejich motivy obsahovali solidaritu ke stáří a přesvědčení, že si funkční společnost musí vzájemně pomáhat.



Pozitivní vliv dobrovolnické činnosti je zřetelný. Nejen že svou aktivitou respondenti ulevili a pomohli okolnímu světu, ale všichni respondenti mluvili i vlastním přínosu. Zejména se jednalo o vnitřní naplnění. Hovořili o pocitu radosti, sebenaplnění, seberealizace a nalezení životního smyslu, který v činnosti objevili. Vylepšilo se nahlížení, které sami na sebe měli, přeformovali určité životní hodnoty a začali si vážit všednějších věcí kolem sebe. Také oceňovali nové zážitky, které jim aktivita přinesla a zprostředkování alespoň malého kontaktu, který v tuto dobu postrádali. Mnohé také výkon činnosti stmelil s vlastní rodinou, blízkými přáteli a i s novými známými z dobrovolnické komunity. Pozitivní vliv také našli v příkladu, který dobrovolnictví dává mladší generaci - ukazuje pomoc jako přirozenou součást života. Všichni respondenti svůj výkon dobrovolnické činnosti velmi oceňovali., někteří však upozornili na možná úskalí, která tato aktivita může obnášet. Jede zejména o vliv na velmi empatické a citlivé lidi. Zde dochází k psychickému tlaku, který může být pro člověka těžko zvladatelný. Důležité je upozornit také na přílišnou angažovanost, při které dobrovolník upřednostňuje svou dobrovolnickou aktivitu a to může mít negativní následky v jeho soukromém životě. V práci se starší skupinou obyvatel je také podstatné upozornit na otázku smrti, a aby se s touto tematikou jedinec dokázal vyrovnat, jelikož je součástí výkonu dobrovolnické činnosti v péči o seniory. Je důležité uvědomovat si úskalí, která činnost může přinést, žádný z respondentů však osobně nepociťoval negativní dopady při výkonu své činnosti a zkušenost hodnotili pouze kladně.

I když pro valnou většinu respondentů byla hlavním předpokladem pro výkon dobrovolnické činnosti pandemie onemocnění COVID-19, všichni by chtěli s dobrovolnickou aktivitou pokračovat i bez této světové pohromy. Toto období jim ukázalo, v jak složitých situacích se někteří lidé ocitají, s jakými komplikacemi se musejí vypořádávat a jak málo vlastně stačí, aby někomu ulevili.

Na závěr respondenti zmiňovali pozitivní naději v budoucnost. Věří, že tato doba aktivizovala lidi a přivedla k dobrovolnické činnosti a pomoci celkově mnoho občanů. Že lidé budou brát dobrovolnictví jako přirozenou součást světa kolem sebe a vzájemná podpora zlepší životy nás všech a to i bez přítomnosti katastrof jako je onemocnění COVID-19. Je tedy důležité se i na takto zdrcující událost ohlednout s pozitivně a uvědomit si, jak nesmírnou solidaritu a vzájemnou pomoc dokázala společnost vytvořit. A my můžeme jen doufat, že se na tyto činy nezapomene a tato sounáležitost přetrvá i v dalších dobách, protože někteří lidé potřebují pomoci i bez právě probíhajících světových katastrof.

## Závěr

Ve své diplomové práci jsem se zaměřila na dobrovolnictví, které se vztahovalo k péči o seniory v období pandemie COVID-19. Cílem práce bylo ukázat, jaké komplikace může tato nelehká doba pro seniorskou populaci vytvářet, a jak se na to snažila reagovat společnost skrze dobrovolnickou činnost.

Práce je rozdělena do dvou celků a to na teoretickou a praktickou část. V teoretické části se tématu věnuji ve čtyřech hlavních kapitolách. Z počátku se věnuji dobrovolnictví jako takovému. Co pod sebou tento termín skrývá, jak se na našem území činnost rozvíjela a jak je uchopena českou legislativou. Jsou zde rozděleny formy, jakým lze dobrovolnictví vykonávat a motivace, která lidi k této činnosti může přivést. Druhá kapitola pojednává o onemocnění COVID-19. Zde je shrnut vývoj epidemie, projevy této nemoci, prevence a možné důsledky, které ze situace plynou. Ve třetí kapitole se zaměřuji na přímo na seniorskou populaci. Jsou zde popsány rizikové faktory pro tuto skupinu, a jaké důsledky pro ně může onemocnění COVID-19 mít z fyzické, psychické a sociální stránky. Poslední kapitola teoretické části je věnována projektům, které na podporu seniorů v období epidemie vznikly. Zaměřuji se zde za základní oblasti, ve kterých byla potřeba pomoci nejsilnější a na konkrétní projekty a činnosti, které se v tuto dobu rozvíjely.

Praktickou část předložené práce tvoří rozhovory s dobrovolníky, kteří vykonávali dobrovolnickou činnost na podporu seniorů v období pandemie. Zde jsem zjišťovala, jaké zkušenosti respondenti s dobrovolnickou činností mají, co je k výkonu motivovalo a jaký na ně měla aktivita dopad. Tato část má poskytnout individuální pohled na dobrovolnictví skrze samotné dobrovolníky.

Onemocnění COVID-19 a situace z něho plynoucí přinesli velmi nelehkou dobu pro celou společnost. Je podstatné myslet na všechny možná rizika, která se s touto dobou pojí, ale dle mého názoru nesmíme ani opomenout pozitivní jednání, která toto období přineslo. Společnost se dokázala stmelit, vzájemně se podpořit a vynaložila snahu chránit skupiny, pro které pandemie znamenala větší riziko. Lidé na situaci pohotově reagovali a kreativními způsoby vytvářeli nespočet možností, jak pomáhat. Ukázalo se, že dobrovolnická činnost pomáhá a obohacuje nejen ty, vůči kterým je vykonávána, ale i samotné dobrovolníky. Je zřejmé, že dobrovolnictví může zlepšit a pomoci společnosti jako celku a je přínosné i na osobní úrovni pro každého jedince. Proto doufám, že se tato

činnost bude nadále rozvíjet a propojovat nejrůznější sféry našich životů, a to i bez přítomnosti pandemie či jiné celosvětové katastrofy. Vlna solidarity v této době ukázala, že se společnost dokáže podpořit na globální úrovni a dle mého názoru je podstata právě v poskytnutí pomoci potřebným, protože všichni jsme součástí celé společnosti. Jak řekl Arnold Lustig: „*Svět je jen jeden. Není kam utéct.*“

## Seznam použité literatury

ARMSTRONG, Michael. *Odměňování pracovníků*. Praha: Grada, 2009. Expert (Grada). ISBN 978-80-247-2890-2.

BRUMOVSKÁ, Tereza a Gabriela MÁLKOVÁ. *Mentoring: výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-772-5.

DÓCI, Ivan, HOSÁK, Ladislav, KOVÁŘOVÁ, M. Osamělost starých lidí jako sociální a medicínský problém. *Časopis lékařů českých*. 2003, 142 č. 8, 505-507 s. ISSN 0008-7335.

FRIČ, Pavol. *Dárcovství a dobrovolnictví v České republice*, Praha: Nadace rozvoje občanské společnosti (NROS), 2001. ISBN 80-902633-7-2.

FRIČ, Pavol a Tereza POSPÍŠILOVÁ. *Vzorci a hodnoty dobrovolnictví v české společnosti na začátku 21. století*. Praha: Agnes, 2010. ISBN 978-80-903696-8-9.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*, Praha: Jiří Budka, 1993. ISBN 80-901549-0-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie seniorského věku*. V Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, 2010. ISBN 978-80-7414-318-2.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

MRKVIČKA, Jiří. *Člověk v akci: motivace lidského jednání*. Praha: Avicenum, 1971. Život a zdraví (Avicenum).

ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-3006-6.

TOŠNER, Jiří a Olga SOZANSKÁ. *Dobrovolníci a metodika práce s nimi v organizacích*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-178-6.

### **Encyklopedie a slovníky:**

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-368-0.

### **Internetové zdroje:**

258/2000 Sb. Zákon o ochraně veřejného zdraví. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 11.04.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-258>

108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 29.03.2021]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

198/2002 Sb. Zákon o dobrovolnické službě. Zákony pro lidi - Sbírka zákonů ČR v aktuálním konsolidovaném znění [online]. Copyright © AION CS, s.r.o. 2010 [cit. 08. 11. 2020]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2002-198>.

Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © [cit. 24.02.2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/04/Stanovisko-%C4%8Cesk%C3%A9-pediatric%C3%A9-spole%C4%8Dnosti-%C4%8CLS-JEP.pdf>.

Atypical presentation of COVID-19 in hospitalised older adults. National Center for Biotechnology Information [online]. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7505490/>.

Budou se očkovat senioři nad 70 let. Kraje ale nestíhají ani 80+ - Seznam Zprávy. Seznam Zprávy [online]. Copyright © 1996 [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/budou-se-ockovat-seniori-nad-70-let-kraje-ale-nestihaji-ani-80-142891>.

Byznys s rozvozem jídla má zlaté časy. Třetinu jim dáme na provizi, nařikají podniky - Aktuálně.cz. Zprávy - Aktuálně.cz [online]. Copyright © [cit. 26.02.2021]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/rozvozy-restaurace-koronavirus/r~4ddb5f5c891e11eab115ac1f6b220ee8/>.

COVID-19: Přehled očkování | Onemocnění aktuálně od MZČR. Onemocnění aktuálně od MZČR [online]. Dostupné z: <https://onemocneni-aktualne.mzcr.cz/vakcinace-cr>.

COVID-19 v pečovatelských domovech pro seniory: mnoho lidí umírá v osamocení | Lékaři bez hranic. Lékaři bez hranic | Nestranně, nezávisle, neutrálně [online]. Copyright © Olmo Calvo [cit. 09. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.lekari-bez-hranic.cz/koronavirus-seniori-osamoceni>.

Clinical Presentation of COVID19 in Dementia Patients - PubMed. PubMed [online]. Dostupné z: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32510106/>.

CNNAN, Ram A., Femida HANDY a Margaret WADSWORTH. Defining Who is a Volunteer: Conceptual and Empirical Considerations. Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 1996 [online]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1177/0899764096253006>.

Demence – 1. část: Diagnostika a diferenciální diagnostika [online]. Dostupné z: <https://solen.cz/pdfs/med/2007/02/10.pdf>.

FRIČ, Pavol, Neziskový sektor v ČR : výsledky mezinárodního srovnávacího projektu Johns Hopkins University, Praha: 2000 [online]. Dostupné z: [https://www.researchgate.net/publication/40392803\\_Neziskovy\\_sektor\\_v\\_CR\\_vysledky\\_mezinarodniho\\_srovnavaciho\\_projektu\\_Johns\\_Hopkins\\_University](https://www.researchgate.net/publication/40392803_Neziskovy_sektor_v_CR_vysledky_mezinarodniho_srovnavaciho_projektu_Johns_Hopkins_University).

Hlavním problémem v plánu očkování je registrace seniorů online, varují odborníci | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 17. 03. 2021]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/koronavirus-v-cesku-ockovani-vakcina-seniori\\_2101062029\\_ako](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/koronavirus-v-cesku-ockovani-vakcina-seniori_2101062029_ako).

Hřib napsal Babišovi: V Praze se hromadí vakcíny - Pražský deník. Pražský deník - informace, které jsou vám nejbliž [online]. Copyright © [cit. 17. 03. 2021]. Dostupné z: [https://prazsky.denik.cz/zpravy\\_region/hrib-babis-ockovani-vakciny-pfizer-covid-19-kongresove-centrum-praha.html](https://prazsky.denik.cz/zpravy_region/hrib-babis-ockovani-vakciny-pfizer-covid-19-kongresove-centrum-praha.html).

Infodemie Úvod. Infodemie Úvod [online]. Dostupné z: <https://www.infomore.cz/>.

Informační web O koronaviru. Informační web O koronaviru [online]. Copyright © 2020 Made by team [cit. 11. 02. 2021]. Dostupné z: <http://www.okoronaviru.cz/>.

International Association for Volunteer Effort: Strategic Direction [online]. Dostupné z: <https://www.iave.org/about-iave/strategic-direction/>.

International Association for Volunteer Effort: The Universal Declaration on Volunteering [online]. Dostupné z: <https://www.iave.org/advocacy/the-universal-declaration-on-volunteering/>.

Journal of Geriatric Emergency Medicine: COVID-19 in Older Adults: Key Points for Emergency Department Providers [online]. Dostupné z: <https://gedcollaborative.com/wp-content/uploads/2020/03/JGEM-COVID-19-in-Older-Adults.pdf>.

KRÁSA POMOCI: SOCIÁLNÍ IZOLACE NENÍ ŘEŠENÍ, ALE SOUČÁST PROBLÉMU - info-zdravi.cz. info-zdravi.cz - [online]. Copyright © 2021 Mediaplanet Group [cit. 11. 02. 2021]. Dostupné z: <https://www.info-zdravi.cz/socialni-tabu-a-stigmata/socialni-izolace-neni-reseni/>.

Ministerstvo zdravotnictví [online]. Copyright © [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2021/01/Metodick%C3%BD-pokyn->

kampan%C4%9B-o%C4%8Dkov%C3%A1n%C3%AD-Pl%C3%A1n-proveden%C3%AD.pdf.

Očkování proti onemocnění covid-19 – Aktuální informace o COVID-19. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2021 [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/ockovani-proti-covid-19/>.

Povinnost nosit respirátor bude platit až od 25. února, nařídila vláda | iROZHLAS - spolehlivé zprávy. iROZHLAS - spolehlivé a rychlé zprávy [online]. Copyright © 1997 [cit. 07. 4. 2021]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/respirator-povinne-noseni-koronavirus-cesko\\_2102222135\\_ada](https://www.irozhlas.cz/zpravy-domov/respirator-povinne-noseni-koronavirus-cesko_2102222135_ada).

Praha pomůže seniorům s registrací a případnými dotazy k očkování na lince 800 160 166 (Portál hlavního města Prahy). [online]. Copyright © 2021 [cit. 07.04.2021]. Dostupné z: [https://www.praha.eu/jnp/cz/o\\_meste/magistrat/tiskovy\\_servis/tiskove\\_zpravy/praha\\_pomuze\\_seniorum\\_s\\_registraci\\_a.html](https://www.praha.eu/jnp/cz/o_meste/magistrat/tiskovy_servis/tiskove_zpravy/praha_pomuze_seniorum_s_registraci_a.html).

PRAVIDLO 3R: ruce, roušky, rozestupy. Hygienická stanice hlavního města Prahy [online]. Copyright © 2016 [cit. 24. 02. 2021]. Dostupné z: [http://www.hygpaha.cz/dokumenty/pravidlo-3r--ruce--rousky--rozestupy-5317\\_5317\\_524\\_1.html](http://www.hygpaha.cz/dokumenty/pravidlo-3r--ruce--rousky--rozestupy-5317_5317_524_1.html).

Přehled datových reportů, podkladových materiálů a analýz pro hodnocení epidemie covid-19 v ČR – Aktuální informace o COVID-19. Aktuální informace o COVID-19 – Oficiální informační portál Ministerstva zdravotnictví České republiky [online]. Copyright © 2021 [cit. 08. 02. 2021]. Dostupné z: <https://koronavirus.mzcr.cz/prehled-dennich-reportu-a-analyz/>.

Registrace na očkování - Zadání tel. čísla. Registrace na očkování - Zadání tel. čísla [online]. Copyright © 2021 Ministerstvo zdravotnictví ČR [cit. 17.03.2021]. Dostupné z: <https://registrace.mzcr.cz/>.



Senioři · Covid Portál. Covid Portál | Vládní opatření lidskou řečí [online]. Copyright © Ministerstvo vnitra [cit. 11. 02. 2021]. Dostupné z: <https://covid.gov.cz/situace/seniori>.

Seniorské desatero (nejen) pro časy koronaviru aneb Na všech životech záleží | Vláda ČR. Úvodní stránka | Vláda ČR [online]. Dostupné z: <https://www.vlada.cz/cz/ppov/zmocnenkyne-vlady-pro-lidska-prava/aktuality/seniorske-desatero-nejen-pro-casy-koronaviru-aneb-na-vsech-zivotech-zalezi-182207/>.

Socioložka: Covid vytváří prostředí pro rozdmýchání mezigenerační války [online]. Dostupné z: [http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223\\_144432\\_domaci\\_knn](http://www.idnes.cz/zpravy/domaci/sociolozka-lucie-vidovicova-ageismus-vekova-diskriminace-senior.A201223_144432_domaci_knn).

Specifické faktory ovlivňující sociální exkluzi seniorů žijících v domácím prostředí. Dagmar Dvořáčková, 2014. Digitální knihovna UPa [online]. Copyright ©2007 [cit. 07. 01. 2021]. Dostupné z: <https://dk.upce.cz//handle/10195/58636>.

Vzácný zánětlivý multisystémový syndrom dětí (PIMS – paediatric inflammatory multisystem syndrom), SZÚ. SZÚ [online]. Copyright © 2007 [cit. 24.02.2021]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vzacny-zanetlivy-multisystemovy-syndrom-deti-pims-paediatric>.


Zdražování potravin a nedostatku financí se boji 80 % Čechů a Češek. Nákazy nemocí Covid-19 necelá polovina [online]. Dostupné z: <https://socialnipolitika.eu/2021/02/lide-se-boji-vice-nedostatku-financi-nez-nemoci-covid-19/>.

## Přílohy

### Příloha č. 1 – Pravidlo 3R


# PRAVIDLO

## Ruce Roušky Rozestupy




### Ruce

Pravidelně si myjte ruce teplou vodou a mýdlem nebo používejte dezinfekci.



### Roušky





Při pohybu v uzavřených prostorech s vyšší koncentrací osob je nejúčinnější prevencí nosit roušku.




### Rozestupy

Dodržujte bezpečné rozestupy alespoň 2 metry od ostatních osob.

Mimořádná opatření a více informací na [koronavirus.mzcr.cz](https://koronavirus.mzcr.cz)





# Společně proti COVID-19

Doporučení Magistrátu hl. m. Prahy a Hygienické stanice hl. m. Prahy

**Desatero na ochranu křehkých seniorů a dalších zranitelných skupin obyvatel:**

1. Zachování sociálního odstupu alespoň 1,5 metru
2. Pečlivá hygiena rukou
3. Pravidelné mytí a dezinfikování často dotýkaných povrchů
4. Vyhýbání se velkému shluku lidí
5. Používání respirátorů a ústních roušek
6. Očkování proti sezónní chřipce
7. Očkování proti invazivním pneumokokovým onemocněním
8. Doplnění vitamínu D
9. Redukce nadváhy
10. Pohybová aktivita

Očkování je u lidí 65+ a v indikovaných případech plně hrazeno pojišťovnou.

**Na odpovědnosti a ohleduplnosti každého z nás záleží!**

[praha.eu](http://praha.eu)

HYGIENICKÁ STANICE HLAVNÍHO MĚSTA PRAHY

PRAHA  
PRA  
PRA  
PRA

## **Seniorské desatero (nejen) pro časy koronaviru aneb Na všech životech záleží**




























Dokument byl vypracován *Pracovní skupinou Rady vlády ČR pro lidská práva zřízenou k řešení diskriminace na základě věku a ochrany práv starších osob* dne 12. června 2020. Svým zaměřením a obsahem navazuje na *Výzvu k zastavení ageismu a věkové diskriminace v době koronaviru*, *Stanovisko Alzheimer Europe k rozdělování omezených zdrojů pro intenzivní péči v průběhu pandemie COVID-19*, výzvu *Bez starých lidí není budoucnost* a další podobné výzvy. Dokument vychází ze zhodnocení opatření, která byla ve vztahu k seniorům přijata během koronavirové krize. Formuluje deset obecných principů a doporučení, jež by měla určovat přístup ke starším lidem do budoucna, a to nejen v době krize, a sloužit jako východisko při přijímání konkrétních opatření.

1. Senioři (starší lidé) netvoří homogenní skupinu osob. Mají různé názory, zájmy a potřeby. Všem seniorům, ať žijí aktivním životem, nebo jsou odkázáni na pomoc druhých, náleží v naší společnosti nezastupitelné místo.
2. Pandemie koronaviru ani jiné podobné hrozby nedopadají pouze na seniory, ale na celou společnost. Zastavení pandemie proto není záležitostí či odpovědností určité kategorie osob. Je záležitostí a odpovědností nás všech.
3. Protikrizová opatření namířená na podporu a ochranu seniorů musejí být přijímána a realizována za účasti a ve spolupráci všech složek společnosti. Důležitou úlohu zde hrají veřejná moc, soukromý sektor, nevládní organizace, aktivní dobrovolníci i mnozí další. Na rozhodování o podobě opatření se musejí v dostatečné míře podílet také sami senioři, kteří nesmějí být vnímáni a prezentováni jen jako pasivní příjemci pomoci druhých. \_
4. V době krize je nutné pro starší lidi včas zajistit úplné a vzájemně si neodporující informace o povaze krize a charakteru přijímaných opatření. Stejně tak je třeba mít přesné a spolehlivé informace o tom, jak krize a protikrizová opatření na starší lidi dopadají. Veškerá sdělení musejí být formulována srozumitelně, věcně a bez vyvolávání zbytečné paniky. Klíčová role zde připadá televizi, rozhlasu, novinám a dalším médiím.
5. Protikrizová opatření, ať jsou přijímána na úrovni vlády, či kdekoli jinde (podniky, léčebny, domovy pro seniory apod.), by měla vycházet z předem vypracovaného krizového plánu členěného na jednotlivé etapy řízení. Součástí plánu musí být včasné zajištění dostatečného množství ochranných prostředků, jako např. zdravotních potřeb, roušek či respirátorů.
6. Ani v době krize nelze starším lidem z důvodu jejich věku upřít přístup ke zdravotní péči a sociálním službám, nebo jim je poskytovat v menším rozsahu či kvalitě.

Zdravotní péče i sociální služby jsou zde pro všechny. Všechny lidské životy mají hodnotu a je třeba za ně bojovat.

7. Starší lidé se nesmějí ocitnout v dlouhodobé sociální izolaci, která by mohla ohrozit jejich fyzické či duševní zdraví. Přijímaná opatření na ně nesmějí mít nepřiměřené negativní dopady a nadměrně zasahovat do jejich životů.
8. Je třeba zabránit tomu, aby se zařízení institucionální péče změnila v průběhu pandemie v past, odkud není úniku, či aby takto byla vnímána. Tato zařízení mají starším lidem život usnadňovat, ne jej ohrožovat.
9. Je nutné zajistit, aby veškeré zdravotní výkony či sociální služby, které nemohly být starším lidem během krizového období poskytovány, byly k dispozici co nejdříve po jeho skončení. Současně je důležité, aby na seniory disproporčně nedopadly negativní důsledky krize, např. důsledky ekonomické.
10. Všem těm, kteří se během krize podíleli na podpoře a pomoci starším lidem, včetně tisíců dobrovolníků, náleží ocenění a poděkování. Jsou důkazem toho, že mezigenerační solidarita, jež tvoří jeden ze základních pilířů každé civilizované společnosti, v České republice existuje a lze s ní počítat i v dobách krizí a ohrožení. Tuto solidaritu je třeba dále posilovat, protože je jednou z nejlepších záruk toho, že principy a doporučení formulovaná v tomto desateru nezůstanou jen na papíře, ale budou reálně ovlivňovat životy nás všech.

# Příloha č. 4 – Protiepidemický systém PES

OPATŘENÍ	1 0–20	2 21–40	3 41–60	4 61–75	5 76–100
 Ochrana nosu a úst (rozsádky, respirátory apod.)	Ve vymezených vnitřních prostorech a ve veřejných veřejných přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve veřejných veřejných přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve veřejných veřejných přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve veřejných veřejných přístupných místech	Ve všech vnitřních prostorech a ve veřejných veřejných přístupných místech
 Hromadné akce ve vnitřních a venkovních prostorech	500 osob venku, 100 osob uvnitř	100 osob venku, 50 osob uvnitř	50 osob venku, 10 osob uvnitř	6 osob	2 osoby
 Svátky, pohřby, bohoslužby	Máximálně 100 osob	Máximálně 50 osob	Máximálně 30 osob	Máximálně 20 osob	Máximálně 15 osob
 Návštěvy ve zdravotnických zařízeních a zařízeních sociálních služeb	Možná pouze s ochrannou maskou a ústní (rozsádky, respirátory apod.)	Omezení návštěv v zařízeních sociálních služeb a LDH	Zákaz návštěv uvnitř zařízení sociálních služeb kromě vymezených výjezdů, omezení návštěv ve zdravotnických zařízeních	Zákaz návštěv kromě kromě vymezených výjezdů	Zákaz návštěv kromě kromě vymezených výjezdů
 Omezení volného pohybu osob	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Noční zákaz vycházení v době od 23–5 hodin	Noční zákaz vycházení v době od 21–5 hodin
 Omezení provozu orgánů veřejné moci a správních útřadů	Bez omezení	Organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin. Organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin. Organizační a režimová opatření	Omezení úředních hodin pouze pro nezbytnou agendu, práce z domova
 Poskytování ubytovacích služeb	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Omezení ubytování	Omezení ubytování
 Školství	Prezenční výuka – MŠ, ZŠ, SŠ, VOŠ, VŠ. Organizační a režimová opatření. Distanční výuka univerzit 3. věku	Prezenční výuka – MŠ, ZŠ, SŠ, VOŠ, VŠ. Organizační a režimová opatření. Distanční výuka univerzit 3. věku	Prezenční výuka – MŠ, speciální školy a 1. stupeň ZŠ. Distanční výuka univerzit 3. věku a výjezdy. Distanční výuka VŠ a výjezdy. 1. stupeň prezenční výuka	Prezenční výuka – MŠ, speciální školy a 1. stupeň ZŠ. Distanční výuka univerzit 3. věku a výjezdy. Distanční výuka VŠ a výjezdy.	Distanční výuka na všech stupních a výjezdy. MŠ, speciální školy a 1. a 2. stupeň ZŠ a speciální příjezdy
 Sportovní soutěže	Čestem diváků: 1000 osob / 500 osob uvnitř. Max. 500 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. V sektoru, max. 2 sektory uvnitř	Čestem diváků: 500 osob / 250 osob uvnitř. Max. 250 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. V sektoru, max. 2 sektory uvnitř	Prezenční a amatérské soutěže bez přítomnosti diváků	Prezenční soutěže bez diváků a ve sportovních střediscích. Amatérské soutěže zakázány	Prezenční soutěže bez diváků a ve sportovních střediscích. Amatérské soutěže zakázány
 Hudební sporty	Sportovníce venku uvnitř. Uvnitř maximálně na jeden sportovníce 2 hroty. Organizační a režimová opatření	Sportovníce venku uvnitř. Uvnitř maximálně na jeden sportovníce 2 hroty. Organizační a režimová opatření	Vnitřní sportovníci pouze pro individuální sporty do 15 osob. Sportovníce venku, výjezdy pouze 2 hroty. Organizační a režimová opatření	Vnitřní sportovníci s uzavřenou. Sportovníce venku, maximálně do 2 osob	Vnitřní sportovníci s uzavřenou. Sportovníce venku, maximálně do 2 osob
 Bazény, wellness centra	Štěpá pravidla pro chráněná zařízení pro péči o péči	Štěpá pravidla pro chráněná zařízení pro péči o péči	Štěpá pravidla pro chráněná zařízení pro péči o péči	Zavřeno, s výjimkou poskytování zdravotních služeb	Zavřeno, s výjimkou poskytování zdravotních služeb
 Kultura	Sezení diváků: 1000 osob uvnitř. Max. 1000 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. Sezení diváků: 500 osob uvnitř. Max. 500 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. Pli koncertní sálky: 1000 osob uvnitř. Pli koncertní sálky: 500 osob uvnitř. Pli koncertní sálky: 500 osob uvnitř.	Sezení diváků: 500 osob uvnitř. Max. 500 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. Sezení diváků: 250 osob uvnitř. Max. 250 osob uvnitř v sektoru, max. 2 sektory uvnitř. Pli koncertní sálky: 500 osob uvnitř. Pli koncertní sálky: 250 osob uvnitř. Pli koncertní sálky: 250 osob uvnitř.	Zákaz diváků. Organizační a režimová opatření. Přítomnost osob na zkušebních	Zákaz diváků. Organizační a režimová opatření. Přítomnost osob na zkušebních	Zákaz kulturních akcí. Profesionální umělci ve speciálních režimech.
 Muzea, galerie	Bez omezení	50 % kapacity	25 % kapacity	Zavřeno	Zavřeno
 Hrad a zámky, památky	Omezení počtu osob – skupiny max. 50 lidí	Omezení počtu osob – skupiny max. 30 lidí	Omezení počtu osob – skupiny max. 10 lidí	Zavřeno	Zavřeno
 Knihovny	Organizační a režimová opatření	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření.	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření.	Pouze výjezdy předem objednaných výjezdů a jich vracení přes výjezdové	Pouze bezkontaktní výjezdy a vracení výjezdů
 Herny, kasina, sázkové kanceláře	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu. Organizační a režimová opatření	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu. Organizační a režimová opatření	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 4 osoby u stolu a obsazenost max. 50 % kapacity. Organizační a režimová opatření.	Zavřeno	Zavřeno
 Provozování stravovacích služeb	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu. Organizační a režimová opatření.	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 6 osob u stolu. Organizační a režimová opatření.	Uzavření provozu max. 22. a 6. hodinu. Jen uzavření hostů, max. 4 osoby u stolu a obsazenost max. 50 % kapacity. Organizační a režimová opatření.	Restaurace pouze výjezdy oken v době mimo zákaz vycházení	Restaurace pouze výjezdy oken v době mimo zákaz vycházení
 Konzumace alkoholu na veřejných přístupných místech	Bez omezení	Bez omezení	Bez omezení	Zákaz konzumace	Zákaz konzumace
 Nakupní centra	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Umožnění jen prodej základních potřeb a výjezdy oken předem objednaných výjezdů. Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku. Otevřeno v době mimo zákaz vycházení. V neděli a ve státní svátek zavřeno.	Umožnění jen prodej základních potřeb a výjezdy oken předem objednaných výjezdů. Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku. Otevřeno v době mimo zákaz vycházení. V neděli a ve státní svátek zavřeno.
 Maloobchod	Omezení počtu osob (4 osoby na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Omezení počtu osob (2 osoby na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Omezení počtu osob – (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku.	Umožnění jen prodej základních potřeb a výjezdy oken předem objednaných výjezdů. Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku. Otevřeno v době mimo zákaz vycházení. V neděli a ve státní svátek zavřeno.	Umožnění jen prodej základních potřeb a výjezdy oken předem objednaných výjezdů. Omezení počtu osob (1 osoba na 15 m² prodejní plochy), rozestupy 2 m mezi stálými. Organizační a režimová opatření. Management front uvnitř i venku. Otevřeno v době mimo zákaz vycházení. V neděli a ve státní svátek zavřeno.
 Ostatní služby s provozovnou	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Zavřeno	Zavřeno
 Podnikatelské subjekty – výrobní a skladové provozy	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření. Doporučeno testování	Organizační a režimová opatření. Doporučeno testování	Organizační a režimová opatření. Doporučeno testování
 Podnikatelské subjekty – kancelářské a ostatní provozy	Organizační a režimová opatření	Doporučení práce z domova	Doporučení práce z domova. Doporučeno testování	Práce z domova výjade, kde je to možné. Doporučeno testování	Práce z domova výjade, kde je to možné. Doporučeno testování
 Léčebn	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Poskytování pouze zdravotních služeb. Omezení počtu pacientů na jednu pokoj	Poskytování pouze zdravotních služeb. Omezení počtu pacientů na jednu pokoj
 Vězení	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření	Organizační a režimová opatření, zákaz návštěv	Zákaz návštěv	Zákaz návštěv
 Nulizytnost vyhlášení nouzového stavu	ANO	ANO	ANO	ANO	ANO
 Kontrola dodržování opatření	Police/GRP	Police/GRP	Police/GRP	Police/GRP	Police/GRP





MINISTERSTVO ZDRAVOTNICTVÍ  
Palackého náměstí 375/4, 128 01 Praha 2

Praha 19. března 2020

Č. j.: MZDR 12501/2020-3/MIN/KAN



MZDRX019JVWK

## MIMOŘÁDNÉ OPATŘENÍ

Ministerstvo zdravotnictví jako správní úřad příslušný podle § 80 odst. 1 písm. g) zákona č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví a o změně některých souvisejících zákonů, ve znění pozdějších předpisů (dále jen „zákon č. 258/2000 Sb.“), nařizuje postupem podle § 69 odst. 1 písm. i) a odst. 2 zákona č. 258/2000 Sb. k ochraně obyvatelstva a prevenci nebezpečí vzniku a rozšíření onemocnění COVID-19 způsobené novým koronavirem SARS-CoV-2 toto mimořádné opatření:

### I.

**Všem osobám se zakazuje přítomnost v maloobchodních prodejnách potravin, hygienického zboží, kosmetiky a jiného drogistického zboží, v čase mezi 7: 00 hod. – až 9: 00 hod., a to s výjimkou osob starších 65 let věku, včetně zajištění nezbytného doprovodu, osob, které jsou držiteli průkazu ZTP/P, starší 50 let, včetně zajištění nezbytného doprovodu, zaměstnanců nebo osob v obdobném poměru zařízení poskytujících pečovatelskou službu a majitelů a zaměstnanců provozovatele prodejny nebo osob v obdobném poměru.**

### II.

Toto mimořádné opatření nabývá účinnosti dnem 20. března 2020.

### III.

Ruší se mimořádné opatření ze dne 18. března 2020, č. j. MZDR 12390/2020-1/MIN/KAN.

**Odůvodnění:**

Mimořádné opatření je vydáno v souvislosti s nepříznivým vývojem epidemiologické situace ve výskytu onemocnění COVID-19 způsobeného novým koronavirem s označením SARS-CoV-2 v České republice.

S ohledem na fakt, že obzvláště zranitelnou skupinou, kterou ohrožuje onemocnění COVID-19, jsou senioři a zdravotně postižené osoby, vyhrazují se dvě hodiny denně pro jejich nákup základního zboží (potravin, drogistické zboží). Omezují se tak možnosti přenosu viru SARS-CoV-2 z jiných osob na lidi starší 65 let.

**Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA**

ministr zdravotnictví

podepsáno elektronicky

**Str. 2 z 2**

Elektronický podpis - 19.3.2020  
Certifikát autora podpisu :  
Jméno : Mgr. et Mgr. Adam Vojtěch, MHA  
Vydal : PostSignum Qualified C...  
Platnost do : 25.12.2020 14:14:59+01:00



## **Summary**

This diploma thesis is focused on volunteering in the care of the elderly in a reaction to COVID-19 pandemic. In the theoretical part of this work is summarized the meaning of volunteering and the pandemic itself. Mainly which problems the illness COVID-19 brought for the elderly and how the society reacted to these kind of issues. This section shows the overall picture of challenges for the older population and the help that was provided to them during the pandemic.

The practical part focuses on the experience of volunteers. The research is based on interviews with individuals who volunteered at the time. The main goal is to show how were the volunteers affected by their volunteer work. It is shown that the pandemic played a key role in their motivation.